

Hilman Nurhuda
Mia Kusumawati

Arena

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMP/MTs Kelas IX



PUSAT PERBUKUAN
Kementerian Pendidikan Nasional

Hilman Nurhuda
Mia Kusumawati

Arena

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMP/MTs Kelas IX



PUSAT PERBUKUAN
Kementerian Pendidikan Nasional

Hak Cipta buku ini pada Kementerian Pendidikan Nasional.
Dilindungi Undang-undang.

Arena

**Pendidikan Jasmani, Olahraga,
dan Kesehatan**
untuk SMP/MTs Kelas IX

Penulis

Hilman Nurhuda
Mia Kusumawati

Penyunting Isi

Ricky Rusdhiyana

Penyunting Bahasa

Nur Fajriyah

Penata Letak

Ricky

Pewajah Isi

Dwi Prihartono

Perancang Sampul

Yusuf Mulyadin

Ukuran Buku

17,6 x 25 cm

613.707

HIL
a

HILMAN Nurhuda

Arena Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan / Hilman Nurhuda, Mia Kusumawati; editor, Ricky Rusdhiyana, Nur Fajriyah. — Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional, 2010. xii, 252 hlm.: illus.; 25 cm

Bibliografi: hlm. 245

Indeks

Untuk SMP/MTs kelas IX

ISBN 978-979-095-214-0 (no. jilid lengkap)

ISBN 978-979-095-235-5 (jil. 3i)

1. Olahraga - Aspek Kesehatan - Studi dan Pengajaran I. Judul
II. Mia Kusumawati III. Ricky Rusdhiyana IV. Nur Fajriyah

Hak Cipta buku ini dialihkan kepada Kementerian Pendidikan Nasional
dari Penerbit PT Sinergi Pustaka Indonesia

Diterbitkan oleh Pusat Perbukuan
Kementerian Pendidikan Nasional Tahun 2010

Diperbanyak oleh...

Kata Sambutan

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Allah SWT, berkat rahmat dan karunia-Nya, Pemerintah, dalam hal ini, Departemen Pendidikan Nasional, pada tahun 2009, telah membeli hak cipta buku teks pelajaran ini dari penulis/penerbit untuk disebarluaskan kepada masyarakat melalui situs internet (*website*) Jaringan Pendidikan Nasional. Buku teks pelajaran ini telah dinilai oleh Badan Standar Nasional Pendidikan dan telah ditetapkan sebagai buku teks pelajaran yang memenuhi syarat kelayakan untuk digunakan dalam proses pembelajaran melalui Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 49 Tahun 2009 tanggal 12 Agustus 2009.

Kami menyampaikan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada para penulis/penerbit yang telah berkenan mengalihkan hak cipta karyanya kepada Kementerian Pendidikan Nasional untuk digunakan secara luas oleh para siswa dan guru di seluruh Indonesia.

Buku-buku teks pelajaran yang telah dialihkan hak ciptanya ini, dapat diunduh (*download*), digandakan, dicetak, dialihmediakan, atau difotokopi oleh masyarakat. Namun, untuk penggandaan yang bersifat komersial harga penjualannya harus memenuhi ketentuan yang ditetapkan oleh Pemerintah. Diharapkan buku teks pelajaran ini akan lebih mudah diakses oleh siswa dan guru di seluruh Indonesia maupun sekolah Indonesia yang berada di luar negeri sehingga dapat dimanfaatkan sebagai sumber belajar.

Kami berharap, semua pihak dapat mendukung kebijakan ini. Kepada para siswa kami ucapkan selamat belajar dan manfaatkanlah buku ini sebaik-baiknya. Kami menyadari bahwa buku ini masih perlu ditingkatkan mutunya. Oleh karena itu, saran dan kritik sangat kami harapkan.

Jakarta, April 2010
Kepala Pusat Perbukuan

Kata Pengantar

Kemajuan suatu bangsa sangat ditentukan oleh kualitas sumber daya manusia. Kualitas sumber daya manusia bergantung pada kualitas pendidikan. Peran pendidikan sangat penting untuk menciptakan masyarakat yang cerdas, damai, terbuka, dan demokratis. Oleh karena itu, pembaharuan pendidikan harus selalu dilakukan untuk meningkatkan kualitas pendidikan suatu bangsa.

Kemajuan bangsa Indonesia hanya dapat dicapai melalui penataan pendidikan yang baik. Upaya peningkatan mutu pendidikan diharapkan dapat menaikkan harkat dan martabat manusia Indonesia. Untuk mencapainya, pembaruan pendidikan di Indonesia perlu dilakukan secara terus-menerus sehingga dapat menciptakan dunia pendidikan yang adaptif terhadap perubahan zaman.

Sebagai upaya untuk meningkatkan mutu pendidikan, pemerintah mengambil kebijakan dengan memberlakukan kurikulum yang meliputi aspek-aspek moral, akhlak, budi pekerti, perilaku, pengetahuan, kesehatan, keterampilan, dan seni. Pengembangan aspek-aspek tersebut bermuara pada peningkatan dan pengembangan kecakapan hidup yang diwujudkan melalui pencapaian kompetensi peserta didik untuk bertahan hidup, menyesuaikan diri, dan berhasil di masa datang. Dengan demikian, peserta didik memiliki ketangguhan, kemandirian, dan jati diri yang dikembangkan melalui pembelajaran maupun pelatihan yang dilakukan secara bertahap dan berkesinambungan. Oleh karena itu, diperlukan penyempurnaan kurikulum sekolah dan madrasah yang berbasis pada kompetensi peserta didik.

Kebijakan pemerintah ini telah memacu pemikiran kami untuk menautkan sejumlah gagasan yang berserak menjadi sebuah buku ajar **Arena Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan** untuk SMP/MTs Kelas IX. Buku ini diramu dan diuntai dengan bahasa sederhana yang lugas dan komunikatif sehingga mudah dipahami oleh siswa. Selain itu, buku ini juga didukung dengan tampilan tata letak yang baik dan gambar yang menarik sehingga dapat memotivasi sistem pembelajaran yang dinamis.

Buku ini diracik sehingga dapat mengembangkan daya berpikir logis dan kritis siswa. Pengenalan suatu konsep disajikan dengan memberikan masalah yang bermakna dalam kehidupan sehari-hari siswa.

Sebagai buku yang layak bagi siswa, buku ini dilengkapi dengan alat evaluasi dan kegiatan-kegiatan yang akan memancing siswa untuk mengembangkan potensi kerja ilmiahnya serta kemampuan berpikir analitis. Melalui kegiatan-kegiatan ini, diharapkan siswa mampu mencapai kompetensi belajar yang diinginkan.

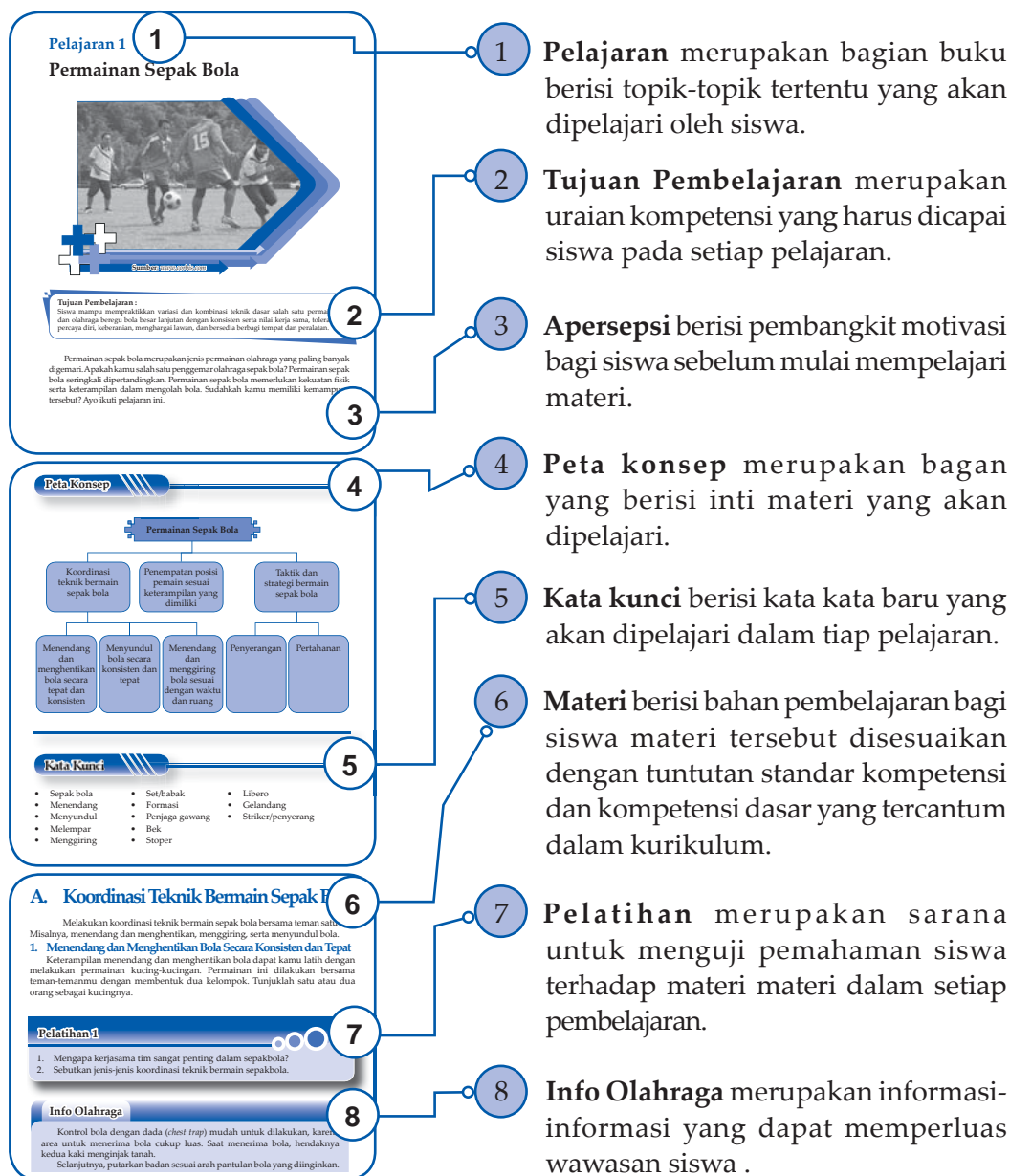
Terbitnya buku ini diharapkan seperti terbitnya matahari yang mampu menjadi energi dan penerang dalam pendidikan bangsa kita.

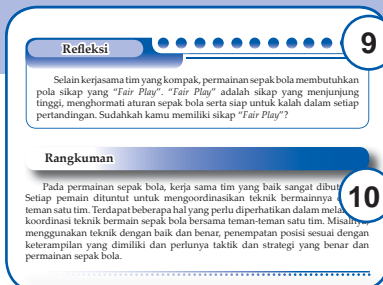
Bandung, Januari 2009

Penerbit

Pedoman Penggunaan Buku

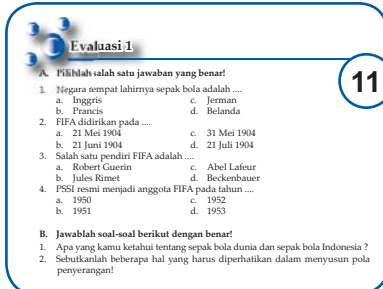
Pendidikan merupakan hal penting yang harus didapatkan oleh setiap orang. Untuk itu, kami menghadirkan buku **Arena Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan**. Buku ini didukung oleh bagian-bagian berikut yang dapat mempermudah penggunaan buku ini.





9

Refleksi merupakan sarana untuk mengevaluasi ketertarikan siswa terhadap pembelajaran yang telah dilakukan refleksi juga dapat dijadikan sarana bagi guru untuk menilai sikap siswa.

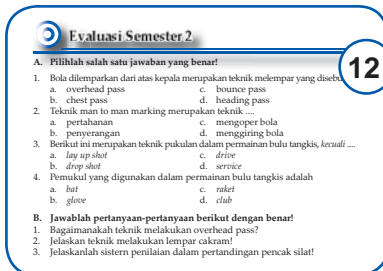


10

Rangkuman berisi ringkasan materi yang telah dipelajari dalam satu pelajaran.

11

Evaluasi berisi soal soal yang harus dikerjakan oleh siswa sebagai evaluasi terhadap keseluruhan materi dalam setiap pelajaran.

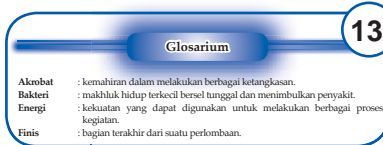


12

Evaluasi semester merupakan tugas bagi siswa untuk mengevaluasi pemahaman mereka terhadap materi dalam satu semester.

13

Glosarium berisi kata kata dan istilah sulit yang disertai dengan artinya.



14

Indeks merupakan tema tema yang dipelajari dalam seluruh isi buku.



15

Daftar pustaka berisi daftar buku dan referensi lain yang dijadikan sumber penyusunan buku.



16

Lampiran berisi informasi yang berhubungan dengan olahraga dan kesehatan



Pemetaan Materi

Semester 1

No	Materi	Bagian Dalam Buku
1	Teknik dasar permainan sepak bola	Pelajaran 1
2	Teknik dasar permainan bola voli	Pelajaran 2
3	Teknik dasar permainan rounders	Pelajaran 3
4	Teknik dasar atletik lompat jauh dan lompat tinggi	Pelajaran 4
5	Teknik dasar olahraga bela diri pencak silat	Pelajaran 5
6	Jenis-jenis latihan kebugaran jasmani	Pelajaran 6
7	Rangkaian gerak senam ketangkasan	Pelajaran 7
8	Senam Irama (1)	Pelajaran 8
9	Teknik dasar renang gaya punggung	Pelajaran 9
10	Bahaya kebakaran dan cara menghindari kebakaran	Pelajaran 10
11	Kegiatan penjelajahan di alam bebas (1)	Pelajaran 11

Semester 2

No	Materi	Bagian Dalam Buku
1	Teknik dasar permainan bola basket	Pelajaran 12
2	Teknik dasar permainan bulu tangkis	Pelajaran 13
3	Teknik dasar atletik tolak peluru dan lempar cakram	Pelajaran 14
4	Teknik dasar olahraga pencak silat (2)	Pelajaran 15
5	Tes kebugaran jasmani	Pelajaran 16
6	Rangkaian gerak senam ketangkasan (2)	Pelajaran 17
7	Senam irama (2)	Pelajaran 18
8	Teknik dasar renang gaya bebas	Pelajaran 19
9	Bahaya Bencana alam dan cara menghindarinya	Pelajaran 20
10	Kegiatan penjelajahan di alam bebas (2)	Pelajaran 21

Daftar Isi

Kata Sambutan	iii
Kata Pengantar	iv
Pedoman Penggunaan Buku	v
Pemetaan Materi	vii
Daftar Isi	viii

Pelajaran 1 Sepak Bola **1**

A Koordinasi Teknik Bermain Sepak Bola	3
B Taktik Bermain Sepak Bola	5
Evaluasi 1	11

Pelajaran 2 Bola Voli **13**

A Teknik Bermain Bola Voli	15
B Latihan Kombinasi Teknik Servis-Smes-Blocking	19
C Penempatan Posisi Pemain Sesuai Keterampilan yang Dimiliki	20
D Taktik dan Strategi Bermain Bola Voli	21
Evaluasi 2	25

Pelajaran 3 Rounders **27**

A Teknik Dasar Bermain Rounders	29
B Latihan Kombinasi Teknik Lempar Tangkap Bola	33
C Penempatan Posisi Pemain Sesuai Keterampilan yang Dimiliki	33
D Taktik dan Strategi Bermain Rounders	34
Evaluasi 3	39

Pelajaran 4 Atletik (1) **41**

A Lompat Jauh Gaya Menggantung	43
B Lompat Tinggi Gaya Guling	44
Evaluasi 4	49

Pelajaran 5 Pencak Silat (1) **51**

A Perkembangan Pencak Silat di Indonesia dan Dunia	53
B Teknik Dasar Pencak Silat	54
Evaluasi 5	59

Pelajaran 6 Latihan Kebugaran Jasmani	61
--	-----------

A Latihan Kekuatan (<i>Strength</i>)	63
B Latihan Kecepatan (<i>Speed</i>)	64
C Latihan Daya Tahan (<i>Endurance</i>)	65
D Latihan Kelentukan (<i>Flexibility</i>)	68
Evaluasi 6	73

Pelajaran 7 Senam Ketangkasan (1)	75
--	-----------

A Berdiri dengan Tangan (<i>Handstand</i>), Guling (<i>Roll</i>), dan Lenting Tangan (<i>Handspring</i>)	77
B Meroda dan Lenting Tangan	78
C Guling Depan (<i>Cop Roll</i>), Guling Belakang (<i>Back Roll</i>), dan Guling Lenting (<i>Neck kip</i>)	80
Evaluasi 7	83

Pelajaran 8 Senam Irama (1)	85
------------------------------------	-----------

A Senam Irama Tanpa Alat	87
B Senam Irama dengan Alat	92
Evaluasi 8	95

Pelajaran 9 Renang Gaya Punggung	97
---	-----------

A Renang Gaya Punggung	99
B Teknik Renang Gaya Punggung	99
Evaluasi 8	103

Pelajaran 10 Mencegah Kebakaran	105
--	------------

A Penyebab Kebakaran	107
B Mencegah Bahaya Kebakaran	108
Evaluasi 10	113

Pelajaran 11 Penjelajahan di Alam Bebas (1)	115
--	------------

A Perencanaan Kegiatan Penjelajahan di Alam Bebas	117
B Dasar-Dasar Keterampilan Penjelajahan di Alam Bebas	120
Evaluasi 11	131
Evaluasi Semester 1	133

Pelajaran 12 Permainan Bola Basket 135

A Teknik Dasar Bermain Bola Basket	137
B Penempatan Posisi Pemain Sesuai Keterampilan yang Dimiliki	141
C Teknik Pukulan	141
Evaluasi 12	145

Pelajaran 13 Permainan Bulu Tangkis 147

A Posisi Berdiri (Stance)	149
B Kerja Kaki (Footwork)	151
C Teknik Pukulan	152
Evaluasi 13	157

Pelajaran 14 Atletik (2) 159

A Tolak Peluru Gaya O'Brien	161
B Lempar Cakram	162
Evaluasi 14	165

Pelajaran 15 Pencak Silat (2) 167

A Pengertian Tes Kebugaran Jasmani	169
B Teknik Dasar Pencak Silat (2)	170
C Kombinasi dan Variasi Teknik Dasar	171
Evaluasi 15	175

Pelajaran 16 Tes Kebugaran Jasmani 177

A Pengertian Tes Kebugaran Jasmani	179
B Klasifikasi Kebugaran Jasmani	180
C Uji Kebugaran Jasmani Indonesia untuk Siswa Sekolah Menengah Pertama	180
Evaluasi 16	185

Pelajaran 17 Senam Ketangkasan (2) 187

A Senam Ketangkasan tanpa Alat	189
B Senam Ketangkasan dengan Alat	190
Evaluasi 17	193

Pelajaran 18	Senam Irama (2)	195
---------------------	------------------------	------------

A	Perkembangan Senam Irama	197
B	Senam Irama tanpa Alat	197
C	Senam Irama dengan Alat	200
Evaluasi 18		203

Pelajaran 19	Renang Gaya Bebas	205
---------------------	--------------------------	------------

A	Teknik Dasar Berenang	207
B	Renang Gaya Bebas	208
Pelatihan Pelajaran 19		211

Pelajaran 20	Penanggulangan Bencana Alam	213
---------------------	------------------------------------	------------

A	Bahaya Bencana Alam	215
B	Jenis-Jenis Bencana Alam	216
C	Cara Menghadapi Bencana	219
Pelatihan Pelajaran 20		223

Pelajaran 21	Penjelajahan di Alam Bebas (2)	225
---------------------	---------------------------------------	------------

A	Dasar-Dasar Keterampilan Penjelajahan di Alam Bebas	227
B	Dasar-Dasar Penyelamatan Penjelajahan di Alam Bebas	231
Evaluasi 20		237
Evaluasi Semester 2		240
Glosarium		242
Indeks		244
Daftar Pustaka		245

Pelajaran 1

Permainan Sepak Bola



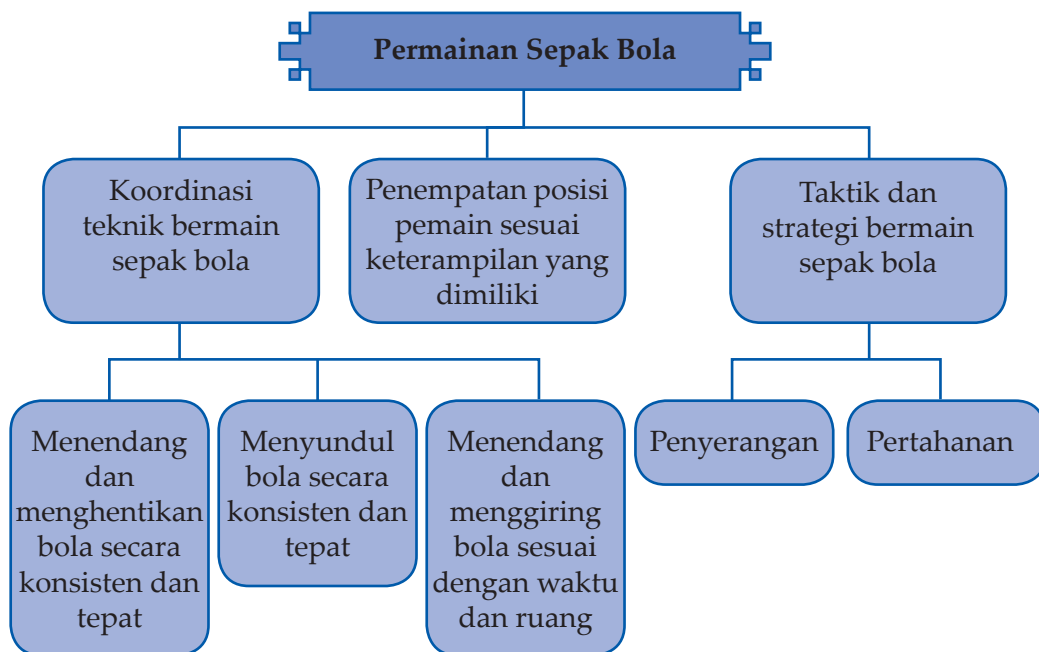
Sumber: www.corbis.com

Tujuan Pembelajaran :

Siswa mampu mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar lanjutan dengan konsisten serta nilai kerja sama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, dan bersedia berbagi tempat dan peralatan.

Permainan sepak bola merupakan jenis permainan olahraga yang paling banyak digemari. Apakah kamu salah satu penggemar olahraga sepak bola? Permainan sepak bola seringkali dipertandingkan. Permainan sepak bola memerlukan kekuatan fisik serta keterampilan dalam mengolah bola. Sudahkah kamu memiliki kemampuan tersebut? Ayo ikuti pelajaran ini.

Peta Konsep



Kata Kunci

- Sepak bola
- Menendang
- Menyundul
- Melempar
- Menggiring
- Babak
- Formasi
- Penjaga gawang
- Bek
- Stoper
- Libero
- Gelandang
- *Striker*

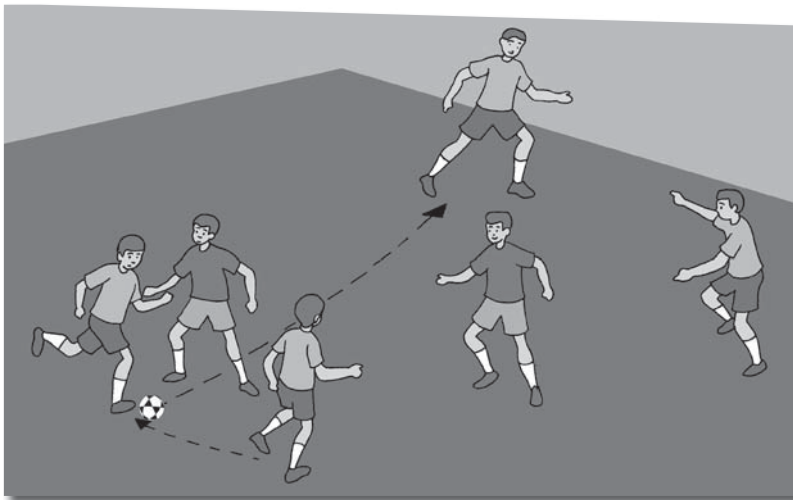
A. Koordinasi Teknik Bermain Sepak Bola

Kerja sama tim yang baik sangat dibutuhkan dalam permainan sepak bola. Setiap pemain dituntut untuk mengoordinasikan teknik bermainnya dengan teman satu tim. Terdapat beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam melakukan koordinasi teknik bermain sepak bola bersama teman satu tim. Misalnya, menendang bola, menghentikan bola, menggiring bola, dan menyundul bola.

1. Menendang dan Menghentikan Bola Secara Konsisten dan Tepat

Keterampilan menendang dan menghentikan bola dapat kamu latih dengan melakukan permainan kucing-kucingan. Permainan ini dilakukan bersama teman-temanmu dengan membentuk dua tim, yaitu tim bebas dan tim kucing. Tunjukkan satu atau dua orang sebagai kucingnya. Permainan kucing-kucingan dilakukan dengan cara sebagai berikut.

- Bola dikuasai oleh salah seorang dari tim bebas atau tim yang bukan kucing.
- Orang yang menguasai bola mengoper bola kepada teman dalam satu tim bebas lainnya. Orang yang diberi bola menghentikan bola tersebut dengan baik, kemudian mengoper bola kembali kepada temannya yang lain.
- Tim kucing berusaha mendapatkan bola tersebut dari tim bebas dengan cara menyentuh atau menghadang laju bola.
- Sebaliknya, setiap anggota dari tim bebas berusaha untuk mengoper bola kepada temannya tanpa dapat dijangkau oleh tim kucing.
- Jika bola tersebut dapat disentuh atau dihadang oleh tim kucing, tim kucing berubah menjadi tim bebas dan tim bebas berubah menjadi tim kucing.



Gambar 1.1

Permainan kucing-kucingan melatih keterampilan menendang dan menghentikan bola

2. Menyundul Bola Secara Konsisten dan Tepat

Untuk dapat menyundul bola secara konsisten dan tepat, lakukan latihan sebagai berikut.

- a. Siswa dibagi ke dalam beberapa kelompok.
- b. Tunjukkan salah satu kelompok untuk menempati bagian tengah lingkaran yang dibuat di tempat latihan.
- c. Beberapa siswa dalam kelompok lainnya, menguasai atau memegang bola dengan membentuk lingkaran yang membatasi lapangan permainan. Setiap siswa dalam kelompok tersebut, bergerak mencari dan meminta bola untuk melakukan teknik menyundul.
- d. Sementara itu, siswa yang menguasai bola memberikan atau melempar bola melambung ke siswa yang meminta bola.
- e. Kemudian, siswa yang bersangkutan mengembalikan bola tersebut dengan cara menyundul kepada siswa yang memberikannya.

Lakukan latihan ini sebanyak 2–3 set. Setiap set dilakukan selama 1–2 menit. Pastikan semua siswa melakukan latihan dengan benar. Bentuk latihan ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan mengoper bola melalui sundulan secara tepat, serta keterampilan mengantisipasi bola yang datang untuk disundul.



Gambar 1.2

Latihan menyundul bola secara konsisten dan tepat

3. Menendang dan Menggiring Bola Sesuai dengan Waktu dan Ruang

Untuk dapat menendang dan menggiring bola sesuai waktu dan ruang, lakukanlah latihan sebagai berikut.

- Siswa dibagi ke dalam beberapa kelompok.
- Lakukanlah latihan dengan menunjuk salah satu kelompok untuk menguasai bola.
- Beberapa siswa dalam kelompok yang tidak menguasai bola, membentuk lingkaran yang membatasi lapangan permainan kelompok yang menguasai bola.
- Setiap siswa dalam kelompok tersebut melakukan teknik menggiring bola dengan baik dan benar.
- Setelah tiga sentuhan atau lebih saat menggiring bola, akhiri giringan bola dengan menendang bola tersebut kepada salah seorang siswa yang berada di samping (yang membentuk lingkaran).
- Siswa yang bersangkutan menendang kembali bola tersebut ke siswa yang lain untuk dikuasai dan digiring kembali sebagaimana yang telah dilakukan sebelumnya.

Lakukan latihan ini sebanyak 2–3 set. Bentuk latihan ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan menguasai dan mengoper bola dengan tepat.



Gambar 1.3

Latihan menggiring bola sesuai dengan waktu dan ruang

Pelatihan 1

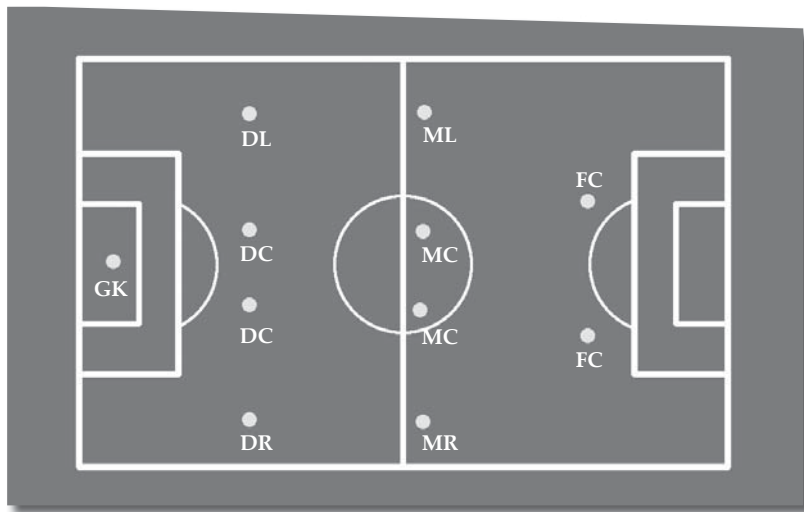
- Mengapa kerja sama tim sangat penting dalam sepak bola?
- Sebutkan jenis-jenis koordinasi teknik bermain sepak bola!

B. Taktik Bermain Sepak Bola

Taktik merupakan salah satu faktor penting yang harus dipahami oleh para pemain dalam tim. Faktor tersebut menekankan adanya kerja sama tim melalui formasi bermain. Formasi bermain berhubungan dengan posisi yang

sesuai dengan keterampilan yang dimiliki oleh setiap pemain dalam satu tim. Oleh karena itu, setiap pemain harus mencari dan menemukan posisi bermain yang terbaik untuk dirinya dan timnya, tanpa terlepas dari pantauan pelatih yang bersangkutan. Akan tetapi, dalam sepak bola modern saat ini para pemain dituntut untuk menguasai lebih dari satu posisi bermain.

Jika dilihat dari bentuknya, terdapat beberapa formasi yang biasa digunakan oleh para pelatih untuk diterapkan dalam timnya. Misalnya, formasi 4-4-2, 3-5-2, dan 5-4-1. Namun, sejalan dengan perkembangan sepak bola modern, formasi ini mengalami perubahan karena mengikuti keinginan dan kebutuhan taktik atau strategi dari pelatih.



Gambar 1.4
Formasi bermain 4-4-2

Keterangan:

1. Penjaga gawang (*goal keeper/GK*)
2. Back kanan (*defender right/DR*)
3. Back kiri (*defender left/DL*)
4. Back tengah (*defender centre/DC*)
5. Back tengah (*defender centre/DC*)
6. Gelandang kanan (*midfielder right/MR*)
7. Gelandang kiri (*midfielder left/ML*)
8. Gelandang tengah (*midfielder centre/MC*)
9. Gelandang tengah (*midfielder centre/MC*)
10. Penyerang (*forward centre/FC*)
11. Penyerang (*forward centre/FC*)

1. Penyerangan

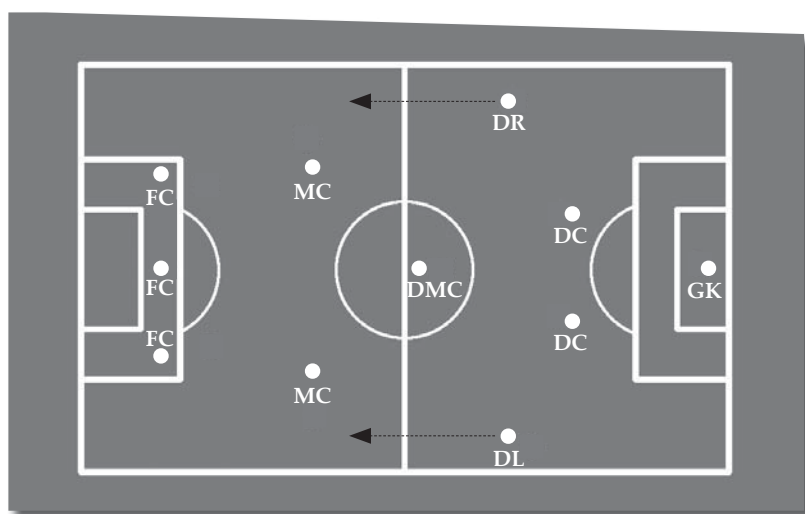
Pada permainan sepak bola, pendekatan konstruktif dan kecerdikan para pemain lebih ditekankan. Tujuan pokok dari permainan sepak bola yaitu mencetak gol ke gawang lawan sebanyak-banyaknya. Namun, ada hal-hal lain yang harus tetap diperhatikan dalam melakukan penyerangan ke pihak lawan.

Pola penyerangan dapat dilakukan oleh suatu tim apabila para pemain dapat mengendalikan permainan di lapangan. Pola penyerangan yang baik dapat menentukan keberhasilan tim. Dalam menyusun pola penyerangan harus memerhatikan hal-hal sebagai berikut.

- Pengatur serangan
- Pembantu serangan
- Penembak utama untuk mencetak gol
- Peran pemancing lawan yang bertahan agar teman satu tim dapat menerobos daerah pertahanan

Untuk memantapkan kerja sama tim dalam penyerangan, perlu dilakukan latihan bersama sehingga tercipta pola penyerangan yang baik. Latihan dasar yang sederhana untuk penyerangan yaitu menggiring bola, menendang bola, menghentikan bola, dan melakukan tembakan ke gawang lawan. Hal tersebut dapat dilihat pada **Gambar 1.5**.

Untuk menghasilkan serangan yang baik, pola penyerangan yang digunakan harus dibuat sedemikian rupa dengan kombinasi serangan yang bervariasi sehingga lawan kebingungan. Selain itu, penyerang harus mencari titik kelemahan lawan.



Gambar 1.5

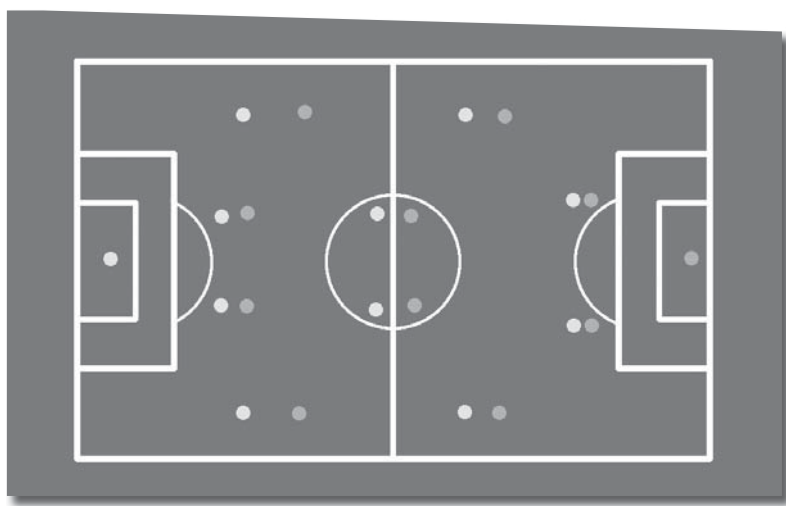
Pola penyerangan 4-3-3

2. Pertahanan

Pertahanan paling akhir dari suatu tim adalah pertahanan penjaga gawang. Walaupun demikian, untuk menciptakan suatu pertahanan yang kuat, semua pemain dari lini depan hingga lini belakang termasuk penjaga gawang harus saling bekerja sama. Dengan memiliki pertahanan yang kuat, tim akan tetap bersemangat walaupun lawan terus menerus menguasai bola.

Dalam pertahanan terdapat dua bagian yang dilakukan secara terpisah, yaitu pertahanan yang dilakukan secara individu dan pertahanan yang dilakukan secara bersama. Keduanya bertujuan untuk menghambat bola sehingga tidak membahayakan gawang dari serangan lawan.

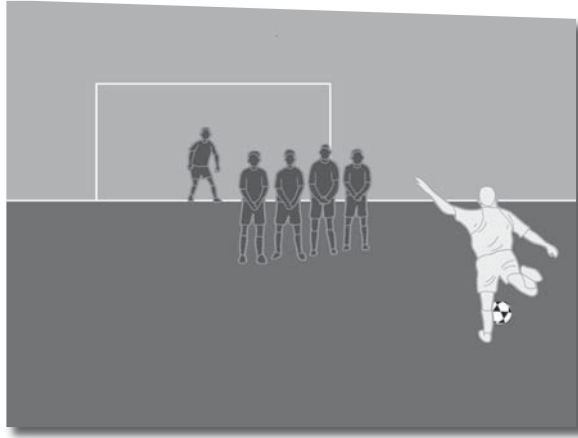
Pertahanan individu dilakukan secara “satu lawan satu” (*man to man marking*). Dalam hal ini, pemain harus merebut bola dari penguasaan lawan. Sebagai latihan, dapat dilakukan penguasaan dan perebutan bola di antara dua orang pemain.



Gambar 1.6

Penjagaan satu lawan satu (*man to man marking*)

Pertahanan bersama atau daerah (*zone marking*) merupakan pertahanan yang menuntut kebersamaan. Pertahanan bersama dilakukan terutama ketika menghadapi tendangan bebas langsung dari pihak lawan, apalagi jika tendangan dekat dengan garis daerah hukuman. Dalam hal ini, pertahanan dilakukan dengan membentuk tembok yang kokoh sesuai permintaan dan pengaturan penjaga gawang.



Gambar 1.7

Penjagaan terhadap tendangan bebas langsung

Pelatihan 2

1. Jelaskan pola penyerangan dalam sepak bola!
2. Sebutkan jenis-jenis teknik pertahanan dalam permainan sepak bola!

Info Olahraga

Kontrol bola dengan dada (*chest trap*) mudah untuk dilakukan, karena area untuk menerima bola cukup luas. Saat menerima bola, hendaknya kedua kaki menginjak tanah.

Selanjutnya, putarkan badan sesuai arah pantulan bola yang diinginkan. Sementara itu, posisi tangan dijauhkan dari kemungkinan terkena pantulan bola supaya tidak terjadi *hand ball*. Variasi lekukan kaki dapat mengatur tinggi rendahnya badan saat menerima bola. Dada juga bisa dipakai untuk mengontrol bola yang memantul ke atas dari tanah.

Sumber: *Soccer, Skill and Tactic*

Refleksi

Selain kerja sama tim yang kompak, permainan sepak bola membutuhkan pola sikap yang "*fair play*". *Fair Play* adalah sikap yang menjunjung tinggi dan menghormati aturan sepak bola serta siap untuk kalah dalam setiap pertandingan. Sudahkah kamu memiliki sikap *fair play*?

Rangkuman

Pada permainan sepak bola, kerja sama tim yang baik sangat dibutuhkan. Setiap pemain dituntut untuk mengoordinasikan teknik bermainnya dengan teman satu tim. Terdapat beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam melakukan koordinasi teknik bermain sepak bola bersama teman-teman satu tim. Misalnya, menggunakan teknik dengan baik dan benar, penempatan posisi sesuai dengan keterampilan yang dimiliki, dan perlunya taktik serta strategi yang benar.

Taktik dalam permainan sepak bola antara lain taktik penyerangan dan pertahanan. Taktik-taktik tersebut perlu dilakukan dengan benar agar menghasilkan permainan sepak bola yang optimal.



Evaluasi 1

A. Berilah tanda silang (×) pada jawaban yang benar!

1. Negara tempat lahirnya sepak bola adalah
 - a. Inggris
 - b. Prancis
 - c. Jerman
 - d. Belanda
2. FIFA didirikan pada
 - a. 21 Mei 1904
 - b. 21 Juni 1904
 - c. 31 Mei 1904
 - d. 21 Juli 1904
3. Salah satu pendiri FIFA adalah
 - a. Robert Guerin
 - b. Jules Rimet
 - c. Abel Lafeur
 - d. Beckenbauer
4. PSSI resmi menjadi anggota FIFA pada
 - a. 1950
 - b. 1951
 - c. 1952
 - d. 1953
5. Formasi bermain 4–4–2 bertujuan untuk menguasai daerah
 - a. penjaga gawang
 - b. tengah
 - c. pertahanan
 - d. penyerangan
6. *Keeper* merupakan istilah untuk pemain yang berposisi sebagai
 - a. penjaga gawang
 - b. pemain tengah
 - c. pemain belakang
 - d. pemain depan
7. Pemain bertahan yang tidak menjaga lawan disebut
 - a. *keeper*
 - b. libero
 - c. *stopper*
 - d. *midfielder*
8. Pertandingan sepak bola dipimpin oleh seorang
 - a. hakim garis
 - b. pelatih
 - c. wasit
 - d. asisten wasit

9. Pertahanan individu dilakukan dengan cara
 - a. *zona marking*
 - b. *man to man marking*
 - c. *attacking*
 - d. *deffence*
10. Istilah lain dari penyerangan adalah
 - a. *deffence*
 - b. *attacking*
 - c. *zona marking*
 - d. *man to man marking*

B. Jawablah soal-soal berikut dengan benar!

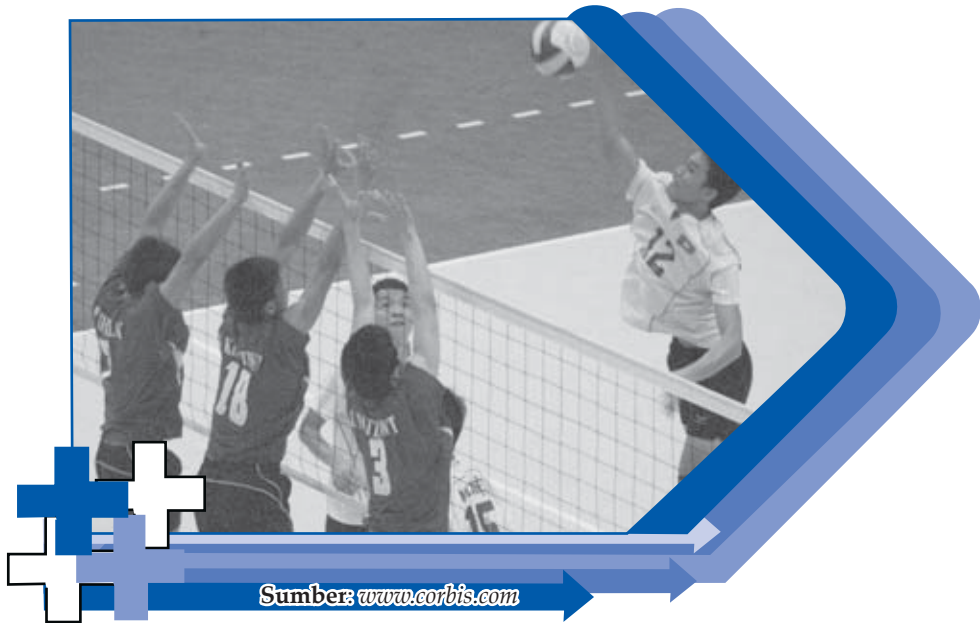
1. Apa yang kamu ketahui tentang sepak bola dunia dan sepak bola Indonesia?
2. Sebutkanlah beberapa hal yang harus diperhatikan dalam menyusun pola penyerangan!
3. Sebutkan beberapa latihan yang dapat melatih keterampilan teknik dasar permainan sepak bola!
4. Apa yang dimaksud dengan formasi bermain 4–4–2?
5. Jelaskan cara pelaksanaan latihan menendang dan menghentikan bola sesuai ruang dan waktu!

C. Praktikkanlah teknik dasar permainan sepak bola berikut ini!

1. Menendang dan menghentikan bola secara konsisten
2. Menyundul bola
3. Menendang dan menggiring bola

Pelajaran 2

Bola Voli



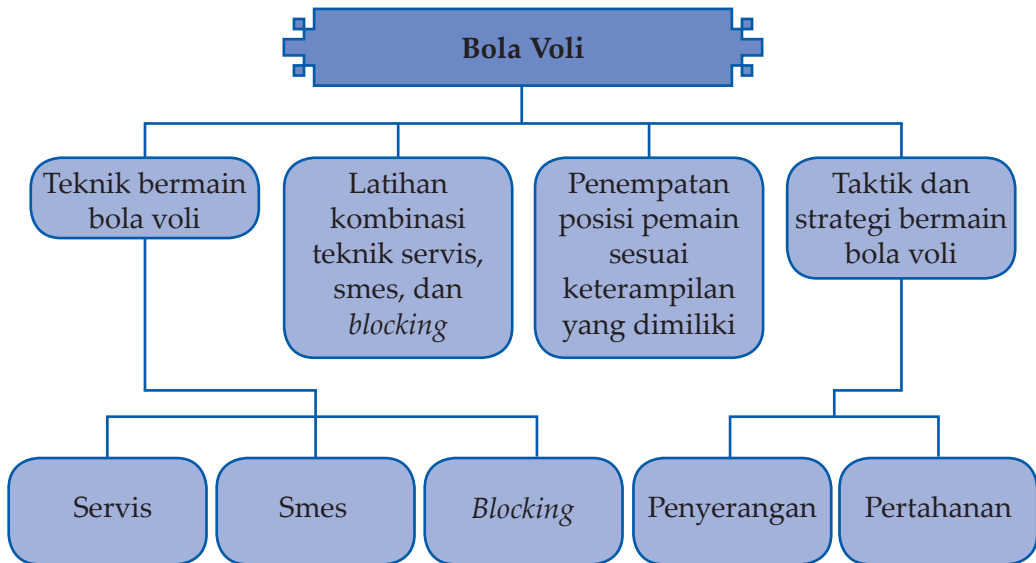
Tujuan Pembelajaran:

Siswa mampu mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar lanjutan dengan konsisten serta nilai kerja sama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, dan bersedia berbagi tempat dan peralatan.

Selain olahraga sepak bola, permainan olahraga lainnya yang menggunakan bola adalah permainan bola voli. Apakah kamu pernah memainkannya? Permainan bola voli adalah permainan olahraga beregu yang dimainkan oleh enam orang untuk masing-masing regu. Tujuan utama dari permainan bola voli adalah mengirimkan bola di atas net dalam batas-batas lapangan hingga lawan tidak mampu mengembalikan bola dan bola jatuh ke tanah.

Untuk memperoleh tujuan tersebut, kamu harus menguasai teknik-teknik dasar dalam bermain bola voli serta menguasai taktik dan strateginya. Sudahkah kamu menguasai teknik dasar dan taktik bermain bola voli? Ayo ikuti pelajaran ini.

Peta Konsep



Kata Kunci

- Bola voli
- Servis
- *Blocking*
- Smes

A. Teknik Bermain Bola Voli

Permainan bola voli bukanlah permainan yang sukar dipelajari. Jika teknik-teknik dasarnya telah dikuasai, kamu dapat melakukan permainan ini dengan baik. Berikut ini akan dipelajari beberapa teknik bermain bola voli, antara lain servis, smes, dan membendung bola.

1. Servis

Servis merupakan salah satu teknik serangan yang berfungsi juga sebagai pukulan pertama tanda dimulainya permainan. Terdapat beberapa teknik dalam melakukan servis, yaitu sebagai berikut.

a. Servis Atas Menghadap Lapangan

Persiapan : Berdiri dengan salah satu kaki berada di depan. Bola dipegang salah satu tangan sejajar dengan bahu. Sementara itu, tangan bebas berlawanan dengan posisi kaki yang di depan. Tangan bebas berada di samping kepala dengan siku ditekuk mengarah ke samping.

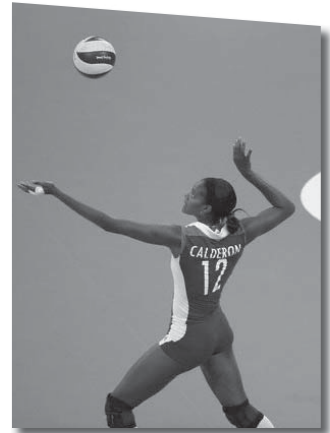
Pelaksanaan : Lambungkan bola ke depan di atas kepala. Pukullah bola dengan menarik tangan bebas ke belakang lalu secara berkesinambungan tangan diayunkan ke depan atas (ke arah bola). Kuatkan pergelangan tangan saat memukul bola.

Penutup : Lakukan gerakan lanjutan. Ikuti gerakan bola setelah dipukul melalui sikap lengan yang segaris dengan gaya dorong ke depan. Bersamaan dengan itu, langkahkan kaki belakang ke depan.

b. Servis Atas Menyamping Lapangan

Persiapan : Berdiri dengan salah satu kaki di depan. Bola dipegang salah satu tangan setinggi pinggang. Posisi badan menyamping lapangan. Sementara itu, tangan bebas berlawanan dengan posisi kaki yang di depan.

Pelaksanaan : Lambungkan bola di depan ke atas kepala. Pukullah bola dengan mengayunkan tangan bebas dari bawah samping badan dan melewati kepala ke depan atas (ke arah bola). Kuatkan pergelangan tangan saat memukul bola.



Gambar 2.1

Servis atas menghadap lapangan

Sumber: www.corbis.com

Penutup : Lakukan gerakan lanjutan. Ikuti gerakan bola setelah dipukul, melalui sikap lengan yang segaris dengan gaya dorong ke depan. Bersamaan dengan itu, putarkan kaki belakang ke depan membentuk sudut 90° atau 180° .



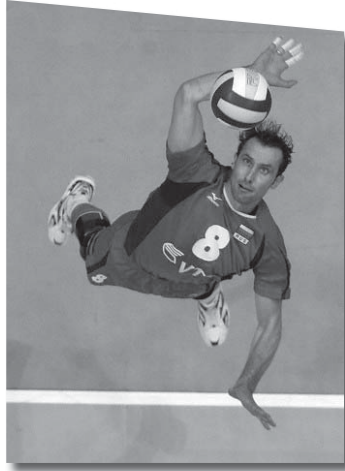
Gambar 2.2

Servis atas menyamping lapangan

Sumber: www.dockhs.org

c. *Floating Overhand Serve*

- Persiapan : Berdiri dengan salah satu kaki di depan atau dengan posisi kedua kaki sejajar menghadap lapangan permainan di daerah servis. Pegang bola dengan salah satu tangan setinggi kepala. Telapak tangan bebas dibuka seperti sedang menggenggam sesuatu.
- Pelaksanaan : Lambungkan bola di depan ke atas kepala. Pukullah bagian tengah bola dengan menegangkan pergelangan tangan yang akan memukul bola.
- Penutup : Setelah memukul bola, sikap lengan segaris dengan gaya dorong ke depan. Namun, jika pukulan dilakukan dengan cepat dan keras, gerakan lanjutan tidak perlu dilakukan.



Gambar 2.3

Floating overhand serve

Sumber: www.corbis.com

d. *Slider Floating Overhand Serve*

- Persiapan** : Berdiri dengan salah satu kaki di depan atau dengan posisi kedua kaki sejajar menghadap lapangan permainan di daerah servis. Pegang bola dengan salah satu tangan setinggi kepala. Telapak tangan bebas dibuka seperti sedang menggenggam sesuatu.
- Pelaksanaan** : Lambungkan bola di depan ke atas kepala. Pukullah bagian tengah bola dengan menegangkan pergelangan tangan yang akan memukul bola.
- Penutup** : Setelah memukul bola, sikap lengan segaris dengan gaya dorong ke depan. Namun, jika pukulan dilakukan dengan cepat dan keras, gerakan lanjutan tidak perlu dilakukan.



Gambar 2.4

Slider floating overhand serve

Sumber: www.corbis.com

2. Smes

Smes adalah salah satu teknik serangan yang biasanya merupakan pukulan paling akhir untuk mengalihkan bola ke daerah permainan regu lawan. Pukulan tersebut dilakukan dari atas dekat net menemukik cepat dan keras. Cara melakukan smes adalah sebagai berikut.

- Persiapan : Berdiri rileks dan mengambil ancang-ancang sekitar 3 meter dari net. Konsentrasi penuh terhadap bola yang dioper melambung ke atas dekat net oleh rekan yang lain.
- Pelaksanaan : Berlari dan meloncatlah sambil mengayunkan tangan ke belakang yang secara berkesinambungan diayunkan ke depan (ke arah bola). Lakukan smes dengan gerakan memantul sehingga tangan pelaku smes tidak menyentuh net.
- Penutup : Lakukan gerakan tarikan tangan ke belakang untuk menghindari sentuhan dengan net. Bersamaan dengan gerakan tersebut, tubuh diturunkan ke tanah.



Gambar 2.5

Gerakan smes

Sumber: www.corbis.com

3. Membendung Bola (*Blocking*)

Membendung bola (*blocking*) merupakan salah satu teknik yang digunakan sebagai pertahanan. *Blocking* dilakukan di atas net untuk membendung bola yang dismes oleh lawan.

- Persiapan : Berdiri setengah jongkok. Kedua tangan diangkat ke atas dengan telapak tangan membuka menghadap ke daerah permainan lawan dan jari-jari tangan sedikit berkembang.
- Pelaksanaan : Meloncat ke atas dekat net dengan menempatkan posisi kedua telapak tangan menghadap bola yang dismes oleh lawan. Pastikan kedua tangan lurus dan bertenaga.
- Penutup : Kedua kaki mendarat di tanah dan lutut sedikit ditekuk. Gerakan kaki mengeper saat mendarat.



Gambar 2.6

Teknik membendung bola (*blocking*)

Sumber: www.corbis.com

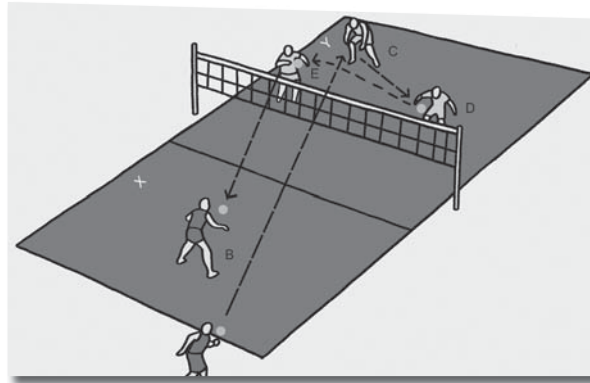
Pelatihan 1

1. Teknik servis seperti apa yang sering digunakan pada permainan bola voli? Jelaskan teknik servis tersebut!
2. Sebutkan beberapa teknik dasar dalam permainan bola voli!
3. Jelaskan secara singkat teknik membendung bola!

B. Latihan Kombinasi Teknik Servis-Smes-Blocking

Latihan kombinasi teknik servis, smes, dan *blocking* dilakukan oleh lima pemain, yaitu 2 lawan 3. Selain itu, dilakukan pula teknik menerima dan mengoper bola. Siswa yang lainnya menempati ruang bebas yang telah disediakan. Latihan dilakukan di lapangan bola voli yang sebenarnya. Langkah-langkahnya sebagai berikut.

1. Seorang siswa menempati posisi A dan posisi B pada daerah permainan X, siswa di posisi A bertugas sebagai *server* dan siswa di posisi B bertugas sebagai *blocker*.
2. Siswa lainnya menempati posisi C, D, dan E pada daerah permainan Y dan membentuk posisi segitiga. Siswa di posisi C bertugas sebagai penerima serve, posisi D bertugas sebagai pengoper bola smes, dan posisi E sebagai orang yang melakukan smes.
3. Permainan dimulai, siswa A melakukan serve ke siswa C.
4. Siswa C menerima serve dan dioperkan ke siswa D.
5. Siswa D menerima dan memberikan umpan lambung datar dekat net untuk dismes oleh siswa E.
6. Siswa E melakukan smes dan siswa B melakukan *blocking*.
7. Lakukan latihan sesuai dengan teknik yang telah dipelajari.



Gambar 2.7
Kombinasi servis–smes–blocking

Pelatihan 2

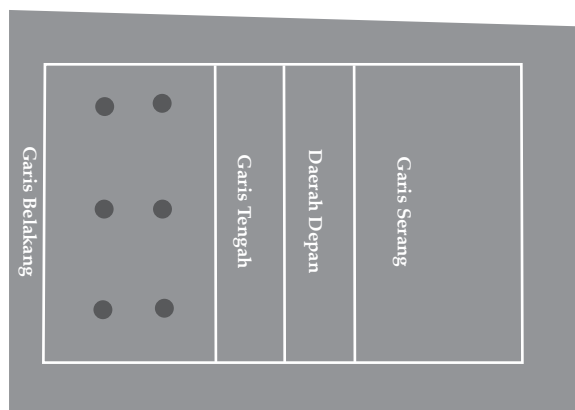
1. Sebutkan jumlah pemain dalam latihan kombinasi!
2. Sebutkan posisi yang bertugas sebagai *server*!

C. Penempatan Posisi Pemain Sesuai Keterampilan yang Dimiliki

Permainan bola voli adalah salah satu jenis olahraga yang dimainkan oleh dua regu yang saling berhadapan. Setiap regu terdiri atas enam orang pemain. Salah satu di antaranya bertugas sebagai libero (pemain khusus bertahan). Permainan dilakukan di sebuah lapangan yang dibagi menjadi dua daerah permainan yang dibatasi oleh jaring atau net.

Tujuan setiap regu adalah berusaha sekuat tenaga untuk memenangkan permainan dengan cara memperoleh angka pada setiap reli. Regu penyerang berusaha untuk memenangkan serangannya dan regu bertahan berusaha untuk mematikan setiap serangan dari pihak lawan serta untuk mendapatkan servis. Servis dilakukan secara bergilir pada posisi pemain searah jarum jam. Lamanya permainan ditentukan oleh regu yang lebih dulu mencapai selisih dua angka dalam setiap set.

Permainan bola voli membutuhkan koordinasi antara faktor kondisi, taktik dan strategi, serta mental. Semua itu harus diperhatikan dan dimiliki oleh setiap pemain dan dapat dikuasai melalui proses latihan yang baik. Salah satu faktor penting yang harus dimiliki secara kelompok dalam menghadapi suatu permainan adalah faktor taktik dan strategi. Oleh karena itu, setiap regu harus memperhitungkan posisi bermain yang sesuai dengan karakter dari setiap pemainnya.



Gambar 2.8

Posisi pemain pada permainan bola voli

Pelatihan 3

1. Sebutkan jenis-jenis posisi pemain dalam permainan bola voli!
2. Jelaskan salah satu faktor yang harus dimiliki oleh tim bola voli agar memenangkan pertandingan!
3. Buatlah suatu pola posisi pemain yang tepat!
4. Menurutmu, keterampilan apa yang harus dimiliki oleh setiap pemain sesuai dengan posisinya?

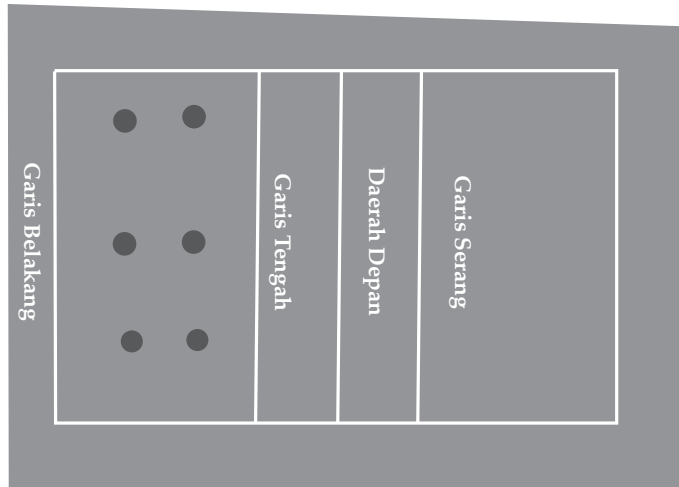
D. Taktik dan Strategi Bermain Bola Voli

Sebagai salah satu permainan tim, bermain bola voli memerlukan taktik dan strategi yang baik. Hal ini merupakan modal dasar yang penting untuk memenangkan pertandingan. Taktik dan strategi dalam permainan bola voli terbagi atas penyerangan dan pertahanan

1. Penyerangan

Tujuan pokok permainan bola voli adalah mendapatkan angka akhir lebih dahulu dari lawan. Materi berikut berhubungan dengan sistem penyerangan yang akan digalang oleh anggota tim saat bertanding.

Sistem penyerangan dibentuk melalui kerja sama antarpemain yang sesuai dengan posisinya masing-masing. Penyerangan dilakukan dengan kombinasi pengoperan yang baik disertai kecerdikan para pemain itu sendiri dalam melakukan gerak tipu. Untuk memantapkan kerja sama tim dalam penyerangan, harus dilakukan latihan bersama yang dapat menciptakan pola penyerangan yang baik. Latihan dasar penyerangan sederhana dapat dilakukan dengan mengikuti pola penyerangan seperti pada gambar berikut.



Gambar 2.9
Pola penyerangan pada permainan bola voli

2. Pertahanan

Pertahanan dapat dilakukan secara individu ataupun dilakukan secara bersama. Keduanya bertujuan untuk memperoleh nilai tertinggi dengan cepat sehingga dapat menjadi pemenang.

Pertahanan individu dilakukan sesuai taktik masing-masing individu. Pertahanan individu dapat dilakukan seorang pemain dalam menerima bola dari serangan lawan, baik berupa serangan smes maupun serangan biasa.



Gambar 2.10
Pertahanan dari serangan biasa
Sumber: *english.people.com.cn*

Pertahanan bersama merupakan pertahanan yang benar-benar menuntut kebersamaan. Pertahanan bersama dilakukan terutama untuk mengantisipasi smes lawan dari arah tengah atas net. Dalam hal ini, pertahanan dilakukan oleh dua atau tiga pemain untuk membendung bola smes dengan membentuk tembok yang kokoh sehingga smes lawan dapat terbendung. Selain melalui pertahanan *blocking smash*, pertahanan lain yang harus diperhatikan adalah pertahanan untuk mengantisipasi serangan gerak tipu lawan dalam penempatan bola. Hal tersebut membutuhkan kejelian semua pemain untuk mengantisipasinya, terutama bagi para pemain yang tidak melakukan *block*.

Pelatihan 4

1. Apakah tujuan taktik pertahanan dan penyerangan dalam permainan bola voli?
2. Bagaimana cara melakukan pertahanan secara individu?
3. Gambarkan teknik dan strategi permainan bola voli yang menurutmu tepat!

Info Olahraga

Pencipta permainan bola voli adalah **William.C. Morgan**. Permainan bola voli masuk ke Indonesia pada tahun 1928 melalui guru-guru dan serdadu Belanda. Organisasi bola voli Indonesia adalah PBVSI (Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia). PBVSI didirikan atas prakarsa **W.J. Larumeten** pada tanggal 22 Januari 1955.

Refleksi

Permainan bola voli membutuhkan kerja sama tim yang kompak untuk memperoleh kemenangan. Sudahkah kamu membentuk kerja sama tim yang kompak?

Rangkuman

Bola voli merupakan permainan beregu yang dimainkan oleh enam orang untuk masing-masing tim. Untuk dapat bermain bola voli dengan baik maka diperlukan penguasaan teknik yang baik juga sehingga dapat memenangkan pertandingan. Beberapa teknik dasar yang harus dikuasai pada permainan bola voli, yaitu servis, smes, dan *blocking*. Selain itu, hal yang penting dilakukan adalah penempatan posisi dan taktik atau strategi bermain dalam bola voli.



Evaluasi 2

A. Berilah tanda silang (x) pada jawaban yang benar!

1. Pencipta permainan bola voli adalah
 - a. William C. Morgan
 - b. Halsted Sringfield
 - c. George J. Fisher
 - d. W. J. Latumeten
2. Permainan bola voli masuk ke Indonesia pada
 - a. 1922
 - b. 1928
 - c. 1929
 - d. 1952
3. Organisasi bola voli Indonesia adalah
 - a. PBVSI
 - b. PBSI
 - c. PVSİ
 - d. PVBSI
4. Pemrakarsa berdirinya organisasi bola voli Indonesia adalah
 - a. William C. Morgan
 - b. Halsted Sringfield
 - c. George J. Fisher
 - d. W. J. Latumeten
5. Suatu teknik serangan yang berfungsi juga sebagai tanda dimulainya permainan, yaitu
 - a. servis
 - b. smes
 - c. *blocking*
 - d. *passing*
6. Melambungkan bola di depan ke atas kepala, lalu memukulnya dengan menegangkan pergelangan tangan yang akan memukul bola merupakan teknik pelaksanaan
 - a. servis atas menghadap lapangan
 - b. servis atas menyamping lapangan
 - c. *floating overhand serve*
 - d. *slider floating overhand serve*
7. Teknik membendung bola disebut juga
 - a. servis
 - b. smes
 - c. *passing*
 - d. *blocking*

8. Arah bola hasil pukulan smes, yaitu bergerak ...
 - a. mengambang
 - b. melambung
 - c. menukik
 - d. lurus
9. Posisi badan menyamping net, kedua kaki sejajar, saat serve salah satu kaki melangkah ke arah lapangan permainan, merupakan teknik
 - a. *floating serve*
 - b. *floating overhand serve*
 - c. *slider floating overhand serve*
 - d. servis atas
10. *Floating serve* adalah teknik servis dengan laju bola
 - a. melambung
 - b. menukik
 - c. lurus
 - d. mengambang

B. Jawablah soal-soal berikut dengan benar!

1. Apakah yang dimaksud dengan permainan bola voli?
2. Jelaskan secara singkat mengenai perkembangan bola voli di Indonesia!
3. Teknik apa saja yang harus dikuasai oleh seorang pemain bola voli?
4. Jelaskan teknik melakukan smes!
5. Gambarkan lapangan yang digunakan untuk permainan bola voli!

C. Praktikkan teknik dasar permainan bola voli berikut ini.

1. Teknik servis
2. Teknik smes
3. Teknik *blocking*
4. Teknik servis-smes-blocking di lapangan sebenarnya

Pelajaran 3

Rounders



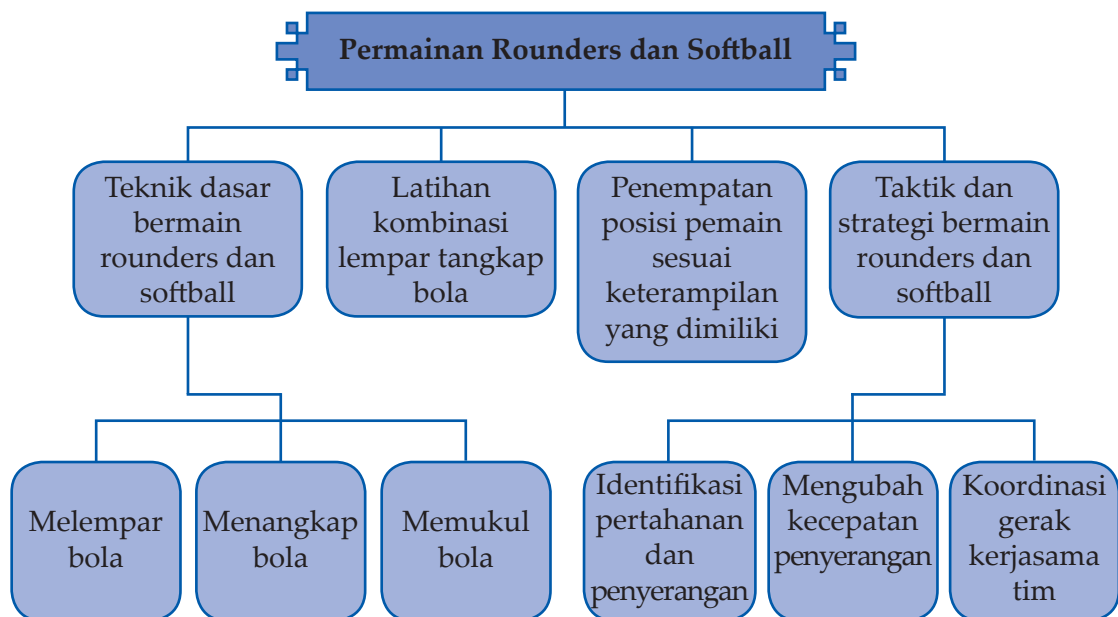
Tujuan Pembelajaran:

Siswa mampu mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar salah satu permainan dan olahraga beregu bola kecil lanjutan dengan konsisten serta nilai kerja sama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan.

Tahukah kamu permainan rounders? Atau kamu lebih mengenal permainan softball! Ya, permainan rounders adalah permainan bola kecil yang teknik permainannya hampir sama dengan permainan softball. Pernahkah kamu melakukan salah satu permainan tersebut?

Apakah kamu dapat melakukan permainan rounders? Kali ini kamu akan mempelajari teknik dan cara bermain rounders. Ayo, ikuti pelajaran ini dengan semangat.

Peta Konsep



Kata Kunci

- Rounders
- Softball
- Melempar
- Menangkap
- Memukul
- *Pitcher*
- *Catcher*
- *First Baseman*
- *Second Baseman*
- *Third Baseman*
- *Short stop*
- *Left Fielder*
- *Center Fielder*
- *Right Fielder*

A. Teknik Dasar Bermain Rounders

Permainan rounders berasal dari Inggris. Permainan rounders dan softball memiliki persamaan dalam teknik bermainnya. Perbedaan utamanya terletak pada alat pemukul bola. Rounders menggunakan alat pemukul dari kayu, sedangkan softball menggunakan alat pemukul dari besi. Teknik dasar bermain rounders antara lain, melempar bola, menangkap bola, dan memukul bola.

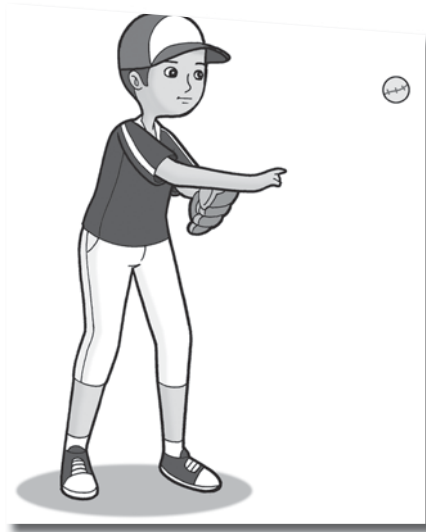
1. Melempar Bola

Melempar bola dalam permainan rounders dapat dilakukan secara mendatar, melambung, atau mengarah ke bawah.

a. Lemparan Bola Mendatar

Cara-cara melakukan lemparan bola mendatar, yaitu sebagai berikut.

- 1) Kedua lengan lurus ke depan serta memegang bola.
- 2) Salah satu kaki berada di depan serta posisi badan agak serong.
- 3) Pandangan mengarah ke sasaran.
- 4) Tangan yang memegang bola diputar ke atas, belakang, bawah, dan depan. Kemudian, lepaskan bola.



Gambar 3.1

Lemparan bola mendatar

b. Lemparan Bola Melambung

Cara-cara melakukan lemparan bola melambung, yaitu sebagai berikut.

- 1) Peganglah bola dengan tiga atau empat jari tangan.
- 2) Putar salah satu kaki, arahkan ke sisi yang lain berlawanan arah sasaran dengan membawa bola ke atas di samping kepala.

- 3) Langkahkan kaki ke depan serta memutar badan ke arah sasaran.
- 4) Ayunkan sikut, lalu ikuti dengan tangan.
- 5) Dengan dibantu lecutan pergelangan tangan, bola dilepaskan dari ujung jari.
- 6) Lakukan gerakan lanjutan dengan membiarkan tangan pelempar berhenti dekat pinggang.



Gambar 3.2
Lemparan bola melambung

c. Lemparan ke Bawah

Cara-cara melakukan lemparan ke bawah, yaitu sebagai berikut.

- 1) Pegang bola di depan badan dengan menggunakan tiga atau empat jari.
- 2) Menghadap sasaran dengan salah satu kaki berada di depan.
- 3) Bola diayun ke bawah dan ke belakang dengan lengan lurus dan tangan diteuk ke belakang.
- 4) Bersamaan dengan gerakan melangkahkan kaki depan ke arah lemparan, ayunkan lengan ke depan seperti gerak bandul.
- 5) Bantu gerakan akhir dengan lecutan pergelangan tangan dan bola dilepaskan dari ujung jari.
- 6) Lakukan gerakan lanjutan dengan melangkahkan kaki belakang ke depan.



Gambar 3.3
Lemparan ke bawah

2. Menangkap Bola

Menangkap bola dilakukan sesuai dengan arah datangnya bola. Berdasarkan hal tersebut, ada dua cara menangkap bola, yaitu menangkap bola datar dan menangkap bola yang menggelinding di tanah.

a. Menangkap Bola Datar

Teknik menangkap bola datar adalah sebagai berikut.

- 1) Berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu.
- 2) Pandangan lurus ke arah datangnya bola.
- 3) Kedua tangan direntangkan ke depan, jari-jari tangan dibuka, dan ujung pangkal pergelangan tangan rapat. Posisi salah satu tangan berada di atas.



Gambar 3.4
Menangkap bola datar

b. Menangkap Bola Menggelinding di Tanah

Berikut ini cara melakukan teknik menangkap bola menggelinding di tanah.

- 1) Sikap berdiri dan pandangan lurus ke arah datangnya bola.
- 2) Salah satu kaki dilangkahkan ke depan, sementara badan diturunkan hingga lutut kaki belakang menempel pada tanah dan menekuk.
- 3) Sementara itu, kedua tangan diturunkan ke bawah dan jari-jari tangan terbuka. Telapak tangan menghadap ke depan dan ujung pangkal pergelangan tangan agak rapat.



Gambar 3.5
Menangkap bola mengelilingi tanah

3. Memukul Bola

Teknik memukul bola rounders dapat dilakukan sebagai berikut.

- Alat pemukul dipegang oleh kedua tangan dengan rapat dan kuat. Salah satu tangan diletakkan di bawah.
- Berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu. Badan menghadap *plate* dan kedua lutut sedikit ditekuk.
- Pandangan lurus ke arah *pitcher* atau pelempar bola.
- Posisi tangan dan pemukul setinggi pundak dan berada di belakang kaki. Salah satu lengan diluruskan menyilang di depan badan. Siku kedua lengan ditekuk. Kepala dan tangan yang memegang pemukul ditarik ke belakang. Alat pemukul dipegang dengan posisi tegak lurus atau condong.
- Ayunan dimulai dengan melangkah kaki depan serta memutar pinggang, dada, dan pundak ke arah *pitcher*. Luruskan tangan, lecutkan kedua pergelangan tangan, dan pukul bola di depan pinggul. Ayunan dilanjutkan, kemudian jatuhkan alat pemukul.



Gambar 3.6
Posisi memukul bola
Sumber: www.corbis.com

Pelatihan 1

1. Dari negara manakah asal permainan rounders?
2. Sebutkan teknik dasar dalam permainan rounders!

B. Latihan Kombinasi Teknik Lempar Tangkap Bola

Latihan ini dilakukan dengan membagi siswa menjadi empat pos, yaitu pos I, II, III, dan IV. Setiap pos terdiri atas beberapa siswa dengan jumlah yang sama dan berbaris berderet ke belakang. Bola dikuasai oleh siswa yang berdiri paling depan di pos I. Selanjutnya, lakukan teknik melempar bola secara melambung serta teknik menangkap bola dengan baik dan benar. Berikut ini cara-cara latihan kombinasi yang baik dan benar.

1. Siswa di pos I melempar bola pada siswa di pos II, lalu siswa tersebut berlari ke pos II dan menempati barisan paling akhir di pos II.
2. Siswa di pos II menangkap bola, lalu melemparkannya ke siswa di pos III. Kemudian, berlari ke pos III dan menempati barisan paling akhir di pos III.
3. Siswa di pos III menangkap bola, lalu melemparkannya ke siswa di pos IV. Kemudian, berlari ke pos IV dan menempati barisan paling akhir di pos IV.
4. Siswa di pos IV menangkap bola, lalu melemparkannya ke siswa di pos I. Kemudian, berlari ke pos I dan menempati barisan paling akhir di pos I.
5. Begitu seterusnya, lakukan secara bergantian.

Dalam melakukan latihan ini, gunakan teknik yang baik dan benar. Lakukan dengan penuh tenaga sehingga lemparan dan pukulan yang dilakukan menghasilkan laju bola yang cepat dan keras. Ingat, untuk mendapatkan hasil yang baik terutama untuk mencetak angka, sesuaikan gerakan dengan ruang dan waktu, dengan memerhatikan kecermatan dalam mengambil suatu keputusan.

Pelatihan 2

1. Sebutkan tugas siswa yang ada di pos I, II, III, dan IV!
2. Bagaimana cara melakukan teknik lemparan yang benar?

C. Penempatan Posisi Pemain Sesuai Keterampilan yang Dimiliki

Permainan rounders adalah jenis olahraga permainan yang dimainkan oleh dua regu yang saling berhadapan. Setiap regu terdiri atas sembilan orang pemain, salah satu di antaranya bertugas sebagai *pitcher* (pemain yang melakukan lemparan untuk

memulai permainan). Permainan rounders dilakukan di sebuah lapangan yang berbentuk segilima. Tujuan setiap regu adalah memenangkan permainan dengan cara mendapatkan angka pada setiap babak atau *inning*. Regu penyerang berusaha melakukan serangan melalui pukulan bola dan regu bertahan berusaha untuk mematikan pihak lawan melalui “men-tik” atau “membakar *base*”.

Permainan rounders membutuhkan koordinasi faktor kondisi fisik, teknik, taktik dan strategi, serta mental. Semua itu perlu diperhatikan oleh setiap pemain dan harus dikuasai melalui proses latihan yang baik. Salah satu faktor penting yang harus dimiliki secara kelompok dalam suatu permainan rounders adalah faktor taktik dan strategi. Oleh karena itu, seharusnya suatu regu memperhitungkan posisi pemain yang sesuai dengan karakter setiap pemainnya.

Posisi pemain dalam permainan rounders adalah sebagai berikut.

1. *Pitcher* (pelempar bola)
2. *Catcher* (penangkap bola)
3. *First baseman* (penjaga *base* I)
4. *Second baseman* (penjaga *base* II)
5. *Third baseman* (penjaga *base* III)
6. *Short stop* (penjaga lapangan depan)
7. *Left fielder* (penjaga lapangan sebelah kiri)
8. *Center fielder* (penjaga lapangan tengah)
9. *Right fielder* (penjaga lapangan sebelah kanan)

Pelatihan 3

1. Sebutkan jumlah pemain setiap regu dalam permainan rounders!
2. Bagaimana cara mematikan lawan dalam permainan rounders?
3. Sebutkan posisi pemain dalam permainan rounders?

D. Taktik dan Strategi Bermain Rounders

Permainan rounders dan softball memiliki taktik dan strategi penyerangan dan pertahanan yang sama. Berikut merupakan contoh bentuk latihan dalam permainan rounders.

1. Identifikasi Penyerangan dan Pertahanan dengan Tepat

Permainan rounders lebih menekankan pada pendekatan konstruktif dan kecerdikan para pemainnya. Namun, hal itu bukan berarti tidak memerhatikan hal yang lainnya karena tujuan pokok dari permainan ini, adalah untuk memperoleh angka sebanyak-banyaknya dari lawan pada setiap *inning*. Penyerangan dan pertahanan pun turut menentukan keberhasilan suatu permainan.

a. Penyerangan

Pada dasarnya, untuk memantapkan kerja sama tim dalam penyerangan harus dilakukan latihan bersama sehingga tercipta pola penyerangan yang baik. Sebagai latihan dasar, dapat dilakukan melalui teknik memukul dan berlari yang dilakukan oleh “*runner*”. Berikut adalah salah satu contoh latihan penyerangan untuk mendapatkan angka.

- A melempar bola ke B.
- B memukul bola tersebut dan diarahkan ke posisi di antara *short stop* dan *second base*.
- Setelah memukul, B berlari ke *short stop*, mendorong F1 berlari ke *second base* dan F2 ke *first base*.



Gambar 3.7

Penyerangan untuk mencetak satu angka atau dua angka

Sumber: www.corbis.com

b. Pertahanan

Pertahanan yang kuat dapat diciptakan melalui kerja sama yang baik di antara para pemain dalam satu tim. Jika demikian, lawan tidak akan mudah mencetak angka. Semua pemain harus dapat berimprovisasi dengan keadaan di lapangan terutama terhadap serangan yang dilakukan lawan. Dalam hal ini, yang paling penting adalah cara untuk dapat mematikan pelari yang berlari menuju *home base* atau paling tidak pelari yang berlari ke *base* lainnya.

Pertahanan terbagi menjadi dua, yaitu pertahanan yang dilakukan secara individu dan pertahanan yang dilakukan secara bersama-sama. Keduanya bertujuan untuk mencetak angka.

Pertahanan secara individu dilakukan melalui taktik individu pemain, yaitu pertahanan “men-tik” atau “membakar *base*” oleh seorang pemain. Sementara itu, pertahanan bersama merupakan pertahanan yang menuntut kebersamaan. Pertahanan bersama dilakukan terutama untuk mencetak angka. Oleh karena itu, pertahanan dilakukan melalui penempatan ruang dan waktu berdasarkan keputusan yang diambil bersama.

2. Mengubah Kecepatan Penyerangan untuk Mencetak Angka

Proses penyerangan dilakukan melalui kerja sama yang baik berdasarkan kemampuan dan saling pengertian di antara para pemain. Lakukan sistem penyerangan yang dapat mempersulit pertahanan lawan melalui pengaturan tempo permainan, yakni dipercepat atau diperlambat.

Tempo permainan yang dipercepat dalam permainan rounders identik dengan sistem penyerangan yang bertujuan untuk mencetak angka dengan secepat-cepatnya. Dengan sistem penyerangan tersebut, lawan menjadi kacau dan tidak dapat mematikan penyerang (pelari). Dengan demikian, pelari di *first base* dapat berlari ke *home base* tanpa dimatikan, dan pelari-pelari pada *base* lainnya dapat berlari ke *base* yang dituju tanpa dapat dimatikan oleh pihak regu bertahan.

Tempo permainan yang lambat identik dengan upaya mengulur-ngulur waktu permainan agar cepat selesai. Tentunya, strategi ini sangat baik dilakukan oleh tim yang memiliki angka lebih tinggi terutama untuk regu pemukul. Namun, ini pun harus dilakukan sesuai dengan sportivitas para pemain dari regu setiap tanpa melanggar peraturan yang ditetapkan.

3. Koordinasi Gerak Kerja Sama Tim

Angka akan diperoleh jika regu pemukul berhasil melakukan *home run* di antara pelarinya tanpa dapat dimatikan oleh regu penjaga. Selain itu, angka juga diperoleh jika regu penjaga berhasil mematikan pelari dengan cara “men-tik” maupun “membakar *base*”, atau bahkan melalui tangkapan langsung dari hasil pukulan lawannya. Setiap pemain baik pemukul maupun penjaga harus dapat mengambil keputusan yang tepat. Regu penjaga sebaiknya berkonsentrasi pada satu titik sebagai target untuk mencetak angka. Begitu juga dengan regu pemukul, seorang pemukul harus dapat membaca situasi posisi temannya berlari menuju *base* lain atau ke *home run*. Artinya, pemukul harus berpikir ke mana bola harus diarahkan sehingga dari hasil pukulan tersebut dapat tercipta angka kemenangan bagi timnya.

Pelatihan 4

1. Sebutkan dua jenis pertahanan dalam permainan rounders!
2. Jelaskan cara mematikan pemain lawan dalam permainan rounders!
3. Apa yang dimaksud *home run*?
4. Teknik apa yang sebaiknya dilakukan oleh pemain yang akan diserang oleh lawan?

Info Olahraga

Di Amerika, permainan softball dimainkan dengan dua tujuan yang berbeda, yaitu tujuan kompetisi dan tujuan rekreasi. Kelompok yang bermain softball dengan tujuan kompetisi, biasanya mulai bermain permainan ini sejak usia dini. Laki-laki biasanya memulainya dari baseball, sedangkan perempuan memulainya dari berperan menjadi *pitcher* yang cepat.

Kelompok kedua, bermain softball dengan tujuan rekreasi karena mereka menyenangi permainan ini dan menikmati aspek sosial yang didapatnya ketika menjadi bagian dari tim. Oleh karena itulah, di Amerika terdapat ribuan liga softball yang digelar di seluruh negara bagian.

Sumber: www.ocn.ne.jp.com

Refleksi

Sudahkah kamu menguasai teknik dasar permainan rounders? Sama halnya seperti permainan beregu lainnya, permainan rounders memerlukan pola kerja sama tim yang kompak dan menjunjung tinggi sportivitas. Jadi, selain menguasai teknik dasar kamu harus bisa bekerja sama dan berjiwa sportif.

Rangkuman

Pada permainan rounders beberapa hal penting yang harus dilakukan adalah penguasaan teknik dasar menangkap dan memukul bola, selain itu penempatan posisi juga diperlukan agar dapat bermain dengan baik. Hal lain yang tidak kalah pentingnya dalam permainan rounders adalah penggunaan taktik dan strategi yang benar agar dapat memenangkan suatu pertandingan.



Evaluasi 3

A. Berilah tanda silang (×) pada jawaban yang benar!

1. Softball adalah jenis permainan dengan menggunakan
 - a. bola besar
 - b. bola kecil
 - c. bola sepak
 - d. cakram
2. Lapangan rounders berbentuk
 - a. segitiga
 - b. segiempat
 - c. empat persegi panjang
 - d. segilima
3. Arah bola hasil lemparan melambung adalah
 - a. ke atas
 - b. ke bawah
 - c. mendatar
 - d. ke samping
4. Jari tangan terbuka, posisi satu tangan seperti mulut buaya yang terbuka, merupakan bagian dari teknik
 - a. menangkap bola datar
 - b. menangkap bola menggelinding
 - c. melempar bola datar
 - d. melempar bola melambung
5. Saat melakukan pengaturan tempo permainan dibutuhkan
 - a. koordinasi antar pemain
 - b. kombinasi teknik
 - c. efektivitas pukulan
 - d. kualitas lemparan
6. Kemenangan pada permainan softball ditentukan oleh
 - a. angka
 - b. waktu
 - c. *inning*
 - d. jarak
7. Posisi tangan saat memegang pemukul adalah
 - a. dipegang oleh salah satu tangan
 - b. dipegang oleh kedua tangan
 - c. kedua tangan saling berpegangan
 - d. salah satu tangan berada di atas

8. Taktik men-tik atau membakar *base* merupakan contoh strategi
 - a. pemukulan
 - b. pertahanan
 - c. penyerangan
 - d. perlawanan
9. Permainan softball menggunakan alat pemukul yang terbuat dari
 - a. kayu
 - b. besi
 - c. karet
 - d. bambu
10. Mengayun lengan seperti gerak bandul merupakan gerakan teknik lemparan
 - a. bola mendatar
 - b. bola ke bawah
 - c. bola ke atas
 - d. bola melambung

B. Jawablah soal-soal berikut dengan benar!

1. Apakah yang dimaksud dengan permainan rounders?
2. Bagaimanakah cara memperoleh angka bagi regu pemukul dan regu penjaga?
3. Jelaskan teknik melempar bola secara mendatar!
4. Jelaskan teknik menangkap bola datar!
5. Taktik dan strategi apa yang digunakan dalam permainan rounders?

C. Praktikanlah teknik dasar permainan rounders berikut ini!

1. Teknik dasar menangkap bola
2. Teknik dasar melempar bola
3. Teknik dasar memukul bola
4. Latihan kombinasai teknik lempar tangkap bola
5. Cara melakukan penyerangan atau pertahanan

Pelajaran 4

Atletik (1)



Sumber: www.photobucket.com

Tujuan Pembelajaran:

Siswa mampu mempraktikkan teknik dasar atletik lanjutan serta nilai toleransi, percaya diri, keberanian, menjaga keselamatan diri dan orang lain, bersedia berbagi tempat dan peralatan.

Selama ini, olahraga apa saja yang pernah kamu lakukan? Tahukah kamu jenis olahraga yang termasuk cabang atletik? Ya, lari dan lompat adalah salah satu jenis olahraga yang termasuk ke dalam cabang atletik. Sebenarnya cabang olahraga atletik sangat beragam.

Kali ini kamu akan mempelajari olahraga cabang atletik, yaitu lompat jauh dan lompat tinggi. Apakah kamu pernah melakukan kedua jenis olahraga tersebut? Ayo ikuti pelajaran ini supaya kamu mampu menguasai teknik dasar lompat jauh dan lompat tinggi.

Peta Konsep



Kata Kunci

- Lompat jauh
- Lompat tinggi
- Awalan
- Tolakan
- Gaya menggantung
- Gaya guling

A. Lompat Jauh Gaya Menggantung

Gaya menggantung (*hang style/schnepper*) merupakan salah satu gaya atau cara dalam melakukan lompat jauh. Gerakannya dimulai dengan awalan badan yang menumpu pada satu kaki, kemudian tubuh diangkat dari satu titik tertentu ke titik yang lain. Saat melayang, posisi tubuh seperti sedang menggantung dengan sikap badan melenting ke belakang. Selanjutnya, gerakan diakhiri dengan mendarat menggunakan kedua kaki secara baik dan terkontrol. Beberapa hal yang perlu diperhatikan oleh seorang pelompat jauh gaya menggantung yaitu pengambilan awalan, menetapkan kaki tolak, mencari jarak lambungan, dan karakteristik gaya menggantung.

1. Pengambilan Awalan

Untuk menghasilkan lompatan yang jauh, tidak terlepas dari jarak awalan yang diambil. Pengambilan jarak awalan dilakukan dengan cara sebagai berikut.

- a. Penempatan kaki tolak yang paling kuat. Latihan awal dapat dilakukan dengan cara mengambil jarak awalan sejauh tiga langkah dari papan tolak ke lintasan awalan.
- b. Kaki kiri ditempatkan di atas papan tolak.
- c. Langkah ketiga berakhir dengan kaki kanan.

Begitu seterusnya, pengambilan jarak awalan dilakukan dengan menempatkan kaki tolak di atas papan tolak.

2. Menetapkan Kaki Tolak

Sama dengan pengambilan awalan, penetapan kaki tolak sangat berperan dalam pencapaian jarak lompatan yang jauh. Oleh karena itu, seorang pelompat harus menetapkan kaki tolak yang benar-benar kuat sehingga dapat mendorong tubuhnya melayang jauh ke depan.

3. Mencari Jarak Lambungan

Latihan dibutuhkan untuk dapat memastikan sejauh mana jarak lambungan tubuh melayang ke depan secara normal. Latihan tersebut dapat dilakukan di lintasan awalan atau di tempat yang rata. Dalam beberapa langkah dengan diakhiri penempatan kaki tolak, paha kaki yang berada di depan diangkat ke atas secara horizontal. Lakukan langkah yang panjang untuk mencapai jarak sejauh mungkin dari setiap tolakan. Lakukan terus menerus hingga dapat dirasakan gerakan menolak yang baik dan terkoordinasi.

4. Karakteristik Lompat Jauh Gaya Menggantung

Lompat jauh gaya menggantung dilakukan dengan mengombinasikan beberapa gerakan. Berikut ini langkah-langkahnya.

- a. Lakukan lari awalan dengan cepat sebanyak langkah yang telah ditetapkan.
- b. Tolakkan kaki tumpu yang paling kuat pada papan tolak.

- c. Luruskan kaki yang di depan dan tarik kaki yang mengikutinya rapat ke belakang.
- d. Putar lengan searah jarum jam.
- e. Tahan posisi tubuh menggantung di udara.
- f. Tekuk kedua lutut ke depan dan, tarik lengan ke depan.
- g. Luruskan kedua kaki ke depan dan, putar lengan dari depan ke bawah belakang.
- h. Pada saat menyentuh pasir, tekuk kedua lutut dan biarkan tubuh terdorong ke depan.



Gambar 4.1

Lompat jauh gaya menggantung (*Schnepper*)

Pelatihan 1

1. Jelaskan pengertian lompat jauh gaya menggantung!
2. Sebutkan cara melakukan lompat jauh gaya menggantung!
3. Apakah tujuan dari pengambilan awalan?

B. Lompat Tinggi Gaya Guling

Gaya guling (*straddle*) merupakan salah satu gaya dalam cabang atletik lompat tinggi. Gerakannya dimulai dengan awalan badan yang menumpu pada satu kaki, kemudian tubuh diangkat dari titik tertentu ke titik lain yang lebih

tinggi. Saat melayang, posisi tubuh seperti sedang merangkak atau tiarap dan ketika melewati palang didahului oleh tangan kanan, kepala, badan, dan kaki kanan. Gerakan diakhiri dengan mendarat menggunakan punggung.

1. Pengambilan Awalan

Untuk menghasilkan lompatan yang tinggi, perlu diperhatikan jarak awalan yang diambil. Pengambilan jarak awalan dilakukan sesuai dengan penempatan kaki tolak yang paling kuat. Langkah-langkah berikut dapat dilakukan sebagai latihan.

- Jarak awalan diambil sejauh tiga langkah dari garis bayangan tolakan ke lintasan awalan.
- Dalam lompat tinggi gaya guling, awalan dilakukan dari samping.
- Jika kaki kiri digunakan sebagai tolakan, mulailah melangkahkan kaki kanan ke arah lintasan awalan.
- Kaki kiri ditempatkan di atas garis bayangan tolakan.
- Langkah ketiga berakhir dengan kaki kanan.

Lakukan latihan sesering mungkin. Perhatikan bahwa pengambilan jarak awalan dilakukan dengan menempatkan kaki tolak di atas garis bayangan tolakan.



Gambar 4.2

Penetapan kaki tolak saat melakukan lompatan tinggi gaya gunung

2. Menetapkan Kaki Tolak

Penetapan kaki tolak sangat berperan dalam pencapaian jarak lompatan yang tinggi. Seorang pelompat harus menetapkan kaki tolak yang benar-benar kuat. Hal ini dimaksudkan agar dapat mendorong tubuh melayang tinggi ke atas.

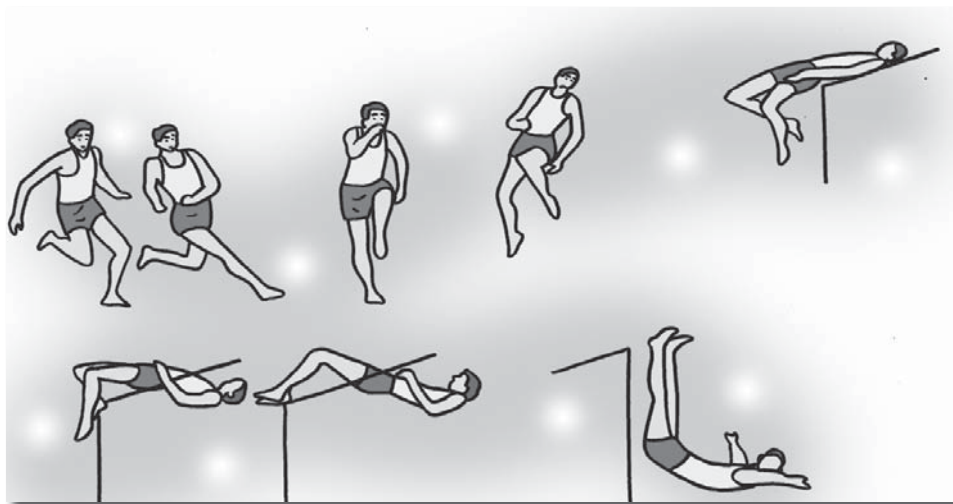
3. Mencari Jarak Lambungan

Untuk dapat memastikan sejauh mana jarak lambungan tubuh melayang ke atas secara normal dibutuhkan suatu latihan. Latihan tersebut dapat dilakukan di tempat yang rata. Dalam beberapa langkah, gerakan diakhiri dengan penempatan kaki tolak dan paha kaki yang di depan diangkat ke atas secara vertikal. Lakukan langkah yang panjang untuk mencapai jarak setinggi mungkin dari setiap tolakan. Lakukan latihan terus menerus hingga dapat dirasakan gerakan menolak yang baik dan terkoordinasi.

4. Karakteristik Lompat Tinggi Gaya Guling

Karakteristik lompat tinggi gaya guling, yaitu sebagai berikut.

- Lakukan lari awalan dengan cepat sebanyak langkah yang telah ditetapkan.
- Lakukan tolakan pada garis bayangan tolakan oleh kaki tumpu yang paling kuat.
- Angkat kaki yang di depan dan pastikan posisi tubuh seperti akan melakukan tiarap.
- Lewati palang dengan didahului tangan kanan diikuti dengan kepala, badan, dan kaki kanan. Hal tersebut dilakukan jika yang menolak adalah kaki kiri, begitupun sebaliknya.
- Biarkan tubuh melayang jatuh ke matras. Pastikan bagian punggung yang pertama kali menyentuh matras secara langsung dengan cara menarik dagu mendekati dada.
- Kedua tangan berada di samping badan dengan siku ditekuk.



Gambar 4.3

Karakteristik lompat tinggi gaya guling

Pelatihan 2



1. Sebutkan beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam melakukan lompat tinggi gaya guling!
2. Apakah tujuan dari pengambilan awalan dalam lompat tinggi?

Info Olahraga

Istilah atletik berasal dari kata *athlon* atau *athlum*, bahasa Yunani. Kedua kata tersebut mengandung makna pertandingan, perlombaan, atau perjuangan. Atletik dapat dijadikan sebagai dasar pembinaan cabang olahraga lainnya. Bahkan, ada yang menyebut atletik sebagai "ibu" dari semua cabang olahraga dikarenakan semua keterampilan olahraga tercakup di dalamnya.

Citius, *altius*, dan *fortius* merupakan merupakan semboyan atletik, yang berarti lebih cepat, lebih tinggi, dan lebih kuat. Ketiga hal tersebut merupakan keharusan bagi pemainnya. Atletik adalah aktivitas jasmani yang berisikan gerak alamiah manusia seperti jalan, lari, lompat, dan lempar.

Refleksi



Latihan kerja keras diperlukan dalam setiap cabang olahraga, tak terkecuali atletik. Namun, latihan dan kerja keras tidak hanya dalam olahraga saja, di bidang lain pun harus banyak berlatih dan kerja keras. Sudahkah kamu berlatih dan bekerja keras dalam belajar di sekolah atau di rumah?

Rangkuman

Atletik memiliki nilai-nilai edukatif yang memegang peranan penting terhadap pengembangan kebugaran jasmani, bahkan sebagai dasar terhadap peningkatan prestasi atlet cabang olahraga lainnya.

Lompat jauh gaya menggantung merupakan salah satu gaya dalam melakukan lompat jauh. Beberapa hal yang harus diperhatikan dalam melakukan lompat jauh yaitu pengambilan awalan, menetapkan kaki tolak, dan menentukan jarak lambungan. Apabila langkah-langkah tersebut dapat dilakukan dengan baik maka kita akan mendapatkan hasil yang maksimal dalam melakukan lompat jauh.

Sama halnya dengan lompat tinggi, apabila dasar-dasar untuk melakukan loncat tinggi dilaksanakan dengan baik maka kita akan mendapatkan hasil yang maksimal.



Evaluasi 4

A. Berilah tanda silang (x) pada jawaban yang benar!

1. Awalan dalam lompat tinggi gaya guling dilakukan untuk
 - a. mencapai jarak lompatan yang tinggi
 - b. mencapai jarak lompatan yang jauh
 - c. mencapai target lompatan
 - d. mencapai target loncatan
2. Pada saat menolak, kaki yang di depan diangkat ke atas depan merupakan gerakan pada
 - a. lari cepat
 - b. lompat jauh
 - c. loncat tinggi
 - d. lempar cakram
3. Selain pengambilan awalan, yang tidak berperan untuk menambah jarak lompatan adalah
 - a. menetapkan jarak awalan
 - b. menetapkan kaki tolak
 - c. kaki kiri sebagai kaki tolak
 - d. gaya lompatan
4. *Hang style* adalah salah satu gaya atletik nomor
 - a. lompat jauh
 - b. lompat tinggi
 - c. tolak peluru
 - d. lari cepat
5. Gerakan mengangkat tubuh dari satu tempat ke tempat lain untuk memperoleh jarak yang lebih jauh disebut
 - a. jalan
 - b. lari
 - c. lompat
 - d. lempar
6. Tolakan pada lompat jauh dilakukan dengan
 - a. kaki kiri
 - b. kaki kanan
 - c. kedua kaki
 - d. kaki terkuat
7. Lompat tinggi gaya guling disebut juga
 - a. *hang style*
 - b. *schneepper*
 - c. *straddle*
 - d. *flop*

8. Pada lompat tinggi gaya guling, posisi tubuh saat melayang, yaitu seperti
 - a. telentang
 - b. tiarap
 - c. sedang berjalan di udara
 - d. melentangkan badan
9. Pada saat melewati palang, anggota badan yang paling dulu melewatinya adalah
 - a. lengan
 - b. kepala
 - c. punggung
 - d. kaki
10. Sikap siku setelah badan menyentuh matras, yaitu
 - a. diluruskan
 - b. ditekuk
 - c. diangkat
 - d. direntangkan

B. Jawablah soal-soal berikut dengan benar!

1. Apa yang kamu ketahui tentang atletik?
2. Bagaimanakah teknik pengambilan awalan pada lompat jauh gaya menggantung?
3. Jelaskan karakteristik gaya menggantung secara singkat!
4. Bagaimanakah cara menetapkan kaki tolak pada lompat tinggi gaya guling?
5. Jelaskan karakteristik lompat tinggi gaya guling secara singkat!

C. Praktikan olahraga atletik berikut ini dengan bimbingan gurumu !

1. Lompat jauh gaya menggantung
2. Lompat tinggi gaya guling

Pelajaran 5

Pencak Silat (1)



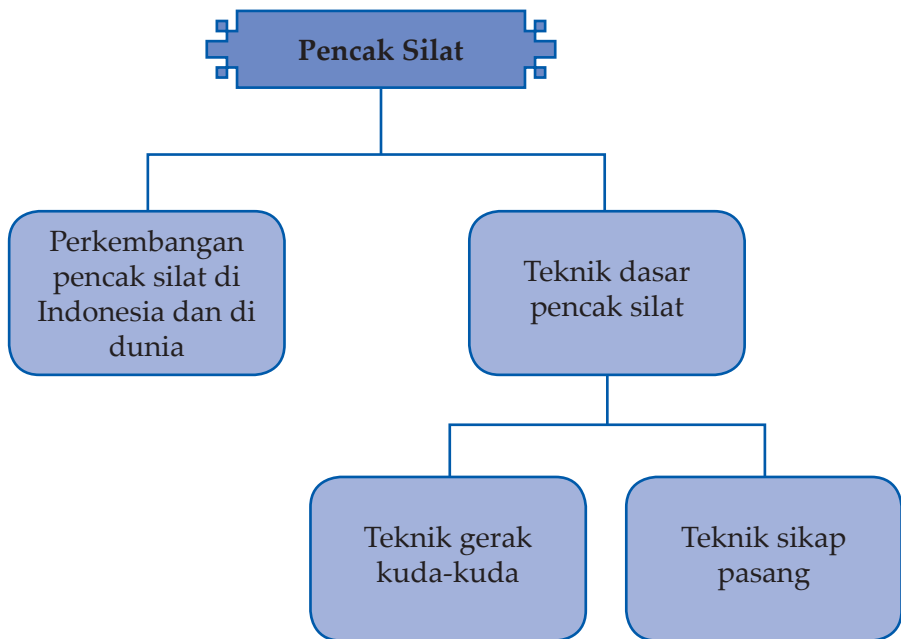
Tujuan Pembelajaran:

Siswa mampu mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar salah satu permainan olahraga bela diri lanjutan dengan konsisten serta nilai kebenaran, kejujuran, menghormati lawan, dan percaya diri.

Apakah kamu seorang yang pemberani? Pernahkah kamu dihampiri orang yang berniat jahat? Apakah kamu memiliki keahlian untuk membela dirimu sendiri? Bela diri termasuk ke dalam salah satu bentuk olahraga yang memerlukan keahlian dan keterampilan seluruh anggota tubuh. Bela diri itu penting, selama kamu bisa memanfaatkannya untuk hal positif dan tidak dijadikan cara untuk menyombongkan kemampuan. Sebagai bangsa Indonesia kita harus bangga memiliki budaya asli yang unik. Pencak silat merupakan salah satu budaya asli bangsa Indonesia. Banyak orang meyakini bahwa masyarakat Melayu lah yang menciptakan pencak silat agar mereka dapat bertahan hidup menghadapi alam yang masih sangat keras pada saat itu.

Apakah kamu tertarik menjadikan pencak silat sebagai olahraga bela dirimu? Ayo, pelajari teknik dasar pencak silat dengan semangat.

Peta Konsep



Kata Kunci

- Pencak silat
- Kuda-kuda
- Sikap pasang

A. Perkembangan Pencak Silat di Indonesia dan Dunia

Pencak silat adalah seni bela diri yang berakar pada rumpun Melayu. Perkembangan pencak silat di Indonesia berkaitan dengan pembentukan IPSI (Ikatan Pencak Silat Indonesia). IPSI didirikan pada 18 Mei 1948 di Surakarta yang diprakarsai oleh **Wongsonegoro**. Pencak silat mulai dipertandingkan pada PON VIII tahun 1975 di Jakarta.

Di Indonesia terdapat dua istilah dasar, yaitu **pencak** dan **silat**. Istilah **pencak** biasanya digunakan oleh masyarakat yang mendiami pulau Jawa khususnya Jawa Barat. Sedangkan **silat** sering digunakan oleh masyarakat yang berada di pulau Sumatera atau juga sering digunakan istilah bersilat.

Pencak silat telah berkembang pesat selama abad ke-20. Untuk mengelolanya dibentuklah sebuah organisasi pencak silat dunia, yaitu Persilat (Persekutuan Pencak Silat Antarbangsa). Organisasi ini didirikan pada 11 Maret 1980 atas prakarsa **Eddi M. Nalapraya**. Pada 2002, pencak silat dipertunjukkan untuk kali pertama di Asian Games di Busan, Korea Selatan.

Pencak silat berisi pengetahuan tentang sistem gerak berpola untuk mengamankan diri yang terkendali beserta praktik pelaksanaannya. Pencak silat sebagai bela diri adalah kemahiran teknis yang efektif untuk melakukan pembelaan diri terhadap berbagai ancaman fisik yang datang dari manapun.



Gambar 5.1

a) Lambang persilat dan b) lambang IPSI

Sumber: www.pencaksilat.com

Pelatihan 1

1. Jelaskan sejarah awal perkembangan pencak silat di Indonesia!
2. Siapakah pendiri IPSI?
3. Sebutkan organisasi pencak silat yang kamu ketahui!

B. Teknik Dasar Pencak Silat

Pencak silat memeragakan suatu gerakan yang terencana, terarah, terkoordinasi, dan terkendali. Pencak silat terdiri atas aspek mental, spiritual, bela diri, olahraga, seni, dan budaya. Dalam pencak silat, teknik-teknik yang digunakan harus sesuai dengan kategori yang dihadapinya, yaitu kategori tunggal, ganda, regu, dan tanding.

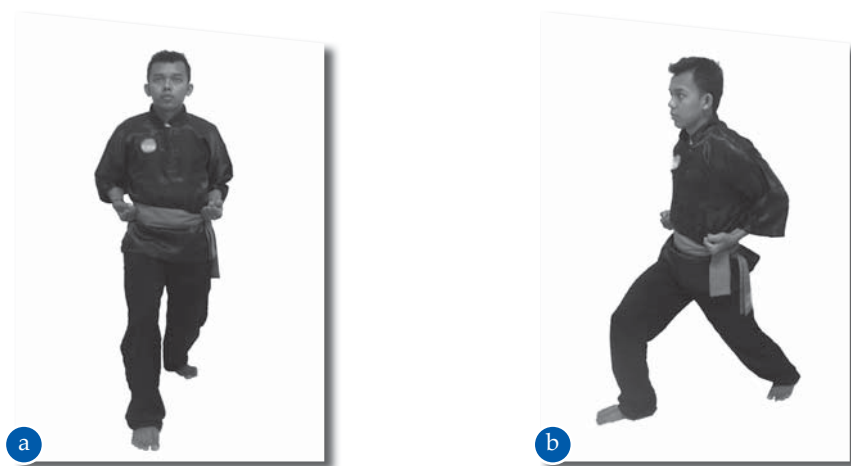
Kategori tunggal dalam pertandingan pencak silat menampilkan seorang pesilat yang memeragakan teknik jurus tunggal yang baku dengan tepat dan penuh penjiwaan, baik dengan tangan kosong maupun dengan menggunakan senjata. Dalam pelaksanaannya, seorang pesilat harus menguasai teknik dasar pencak silat agar dapat melakukan pertandingan dengan baik.

1. Teknik Gerak Kuda-Kuda

Sikap kuda-kuda adalah posisi kaki tertentu sebagai dasar tumpuan untuk melakukan sikap dan gerakan bela serang. Berikut adalah beberapa jenis kuda-kuda dalam pencak silat.

a. Teknik Gerak Kuda-Kuda Depan

Tempatkan salah satu kaki di depan. Kaki depan menopang berat badan dan membentuk sudut 30° .



Gambar 5.2

Sikap kuda-kuda depan: a) tampak depan dan b) tampak samping

Sumber: Dokumentasi penerbit, 2009

b. Teknik Gerak Kuda-Kuda Belakang

Tempatkan salah satu kaki di depan. Kaki belakang menopang berat badan. Kaki depan dan kaki belakang membentuk sudut 60° .



Gambar 5.3

Sikap kuda-kuda belakang: a) tampak depan dan b) tampak samping

Sumber: Dokumentasi penerbit, 2009

c. Teknik Gerak Kuda-Kuda Tengah

Tempatkan kedua kaki sejajar dan dibuka lebar. Kedua kaki menopang berat badan.



Gambar 5.4

Sikap kuda-kuda tengah

Sumber: Dokumentasi penerbit, 2009

2. Teknik Gerak Sikap Pasang

Sikap pasang adalah suatu sikap siaga untuk melakukan pembelaan atau serangan yang berpola dan dilakukan pada awal serta akhir dari rangkaian gerak. Sikap pasang memiliki unsur-unsur, yaitu:

- sikap kuda-kuda;
- sikap tubuh; dan
- sikap tangan.

Beberapa jenis sikap pasang adalah sebagai berikut.

a. Teknik Gerak Sikap Pasang Satu

Lakukanlah sikap kuda-kuda tengah, menghadap ke samping dengan pandangan ke depan. Kedua kaki berada pada posisi segaris.



Gambar 5.5

Sikap pasang satu

Sumber: Dokumentasi penerbit, 2008

b. Teknik Gerak Sikap Pasang Dua

Lakukanlah sikap kuda-kuda depan. Kaki depan dan kaki belakang membentuk sudut 60°. Pandangan lurus ke depan.



Gambar 5.6

Sikap pasang dua

Sumber: Dokumentasi penerbit, 2008

c. Teknik Gerak Sikap Pasang Tiga

Lakukanlah sikap kuda-kuda belakang. Kaki depan dan kaki belakang membentuk sudut $\pm 60^\circ$. Pandangan lurus ke depan.



Gambar 5.7

Sikap pasang tiga

Sumber: Dokumentasi penerbit, 2008

Pelatihan 2

1. Sebutkan teknik dasar dalam pencak silat!
2. Sebutkan jenis kuda-kuda dalam pencak silat!
3. Apa yang dimaksud dengan sikap pasang?
4. Apa yang dimaksud dengan teknik kuda-kuda?
5. Sebutkan unsur-unsur sikap pasang!

Info Olahraga

Sebagai ilmu bela diri khas bangsa Indonesia, pencak silat memiliki ciri umum dan ciri khusus sebagai berikut.

1. Ciri-ciri umum pencak silat Indonesia sebagai berikut.
 - a. Pencak silat mempergunakan seluruh bagian tubuh dan anggota badan untuk membela diri.
 - b. Pencak silat tidak memerlukan senjata tertentu, benda apapun dapat dijadikan senjata untuk membela diri.
 - c. Pencak silat lahir dan tumbuh serasi dengan alam sekitar, adab sopan santun masyarakat, watak suku bangsa, dan agama.

2. Ciri-ciri khusus pencak silat Indonesia, yaitu sebagai berikut.
 - a. Sikap tenang namun selalu waspada.
 - b. Mempergunakan kelincahan, kelentukan, kecepatan, saat (*timing*) dan sasaran yang tepat, disertai gerak reflek untuk menguasai lawan, bukan hanya mengandalkan kekuatan dan tenaga saja.
 - c. Mempergunakan prinsip timbangan, permainan posisi lawan dengan perubahan pemindahan titik berat badan.
 - d. Memanfaatkan serangan dan tenaga lawan secara maksimal.
 - e. Menghemat dan mengeluarkan tenaga yang minimal.

Refleksi

Pencak silat merupakan salah satu budaya asli bangsa Indonesia yang harus kita kembangkan dan harus dilestarikan. Apabila kita mau berlatih pencak silat, maka kita akan melestarikan budaya bangsa kita sendiri.

Banyak hal yang akan diperoleh dengan berlatih pencak silat, dengan pencak silat akan membentuk pribadi yang sehat secara jasmani, kuat, dan memiliki mental yang bagus.

Rangkuman

Pencak silat merupakan budaya asli bangsa Indonesia. Teknik-teknik dalam pencak silat meliputi kategori tunggal, ganda, regu, dan tanding. Dalam pencak silat terdapat aspek mental, spiritual, bela diri, olahraga, seni, dan budaya.

Kategori tunggal dalam pertandingan pencak silat menampilkan seorang pesilat yang memperagakan teknik jurus tunggal. Ada dua teknik dasar dalam pencak silat, yaitu teknik gerak kuda-kuda dan teknik sikap pasang.

A. Berilah tanda silang (×) pada jawaban yang benar!

1. Pencak silat kali pertama dipertandingkan secara resmi pada
 - a. PON V
 - b. PON VI
 - c. PON VII
 - d. PON VIII
2. Pemrakarsa berdirinya IPSI adalah
 - a. Eddie Nalapraya
 - b. Wongsonegoro
 - c. Arnowo Adji
 - d. Imam Suyitno
3. Tahun pertama pencak silat dipertunjukan di Asean Games yaitu
 - a. 2000
 - b. 2001
 - c. 2002
 - d. 2003
4. Berikut ini adalah aspek dalam pencak silat, *kecuali*
 - a. aspek latihan
 - b. aspek olahraga
 - c. aspek seni
 - d. aspek bela diri
5. Letak berat badan saat melakukan kuda-kuda tengah berada di
 - a. kaki depan
 - b. kaki belakang
 - c. kedua kaki
 - d. posisi labil
6. Letak berat badan saat melakukan kuda-kuda depan berada di
 - a. kaki depan
 - b. kaki belakang
 - c. kedua kaki
 - d. posisi labil
7. Letak berat badan saat melakukan kuda-kuda belakang berada di
 - a. kaki depan
 - b. kaki belakang
 - c. kedua kaki
 - d. posisi labil
8. Berikut ini termasuk kategori pertandingan pencak silat, *kecuali*
 - a. regu
 - b. tunggal

- c. tanding
 - d. ganda campuran
9. Posisi kaki tertentu sebagai dasar tumpuan untuk melakukan sikap dan gerakan bela serang disebut
 - a. sikap kuda-kuda
 - b. sikap pasang
 - c. salam pembuka
 - d. jurus
 10. Sikap kuda-kuda yang digunakan gerak sikap pasang satu adalah
 - a. kuda-kuda samping
 - b. kuda-kuda belakang
 - c. kuda-kuda tengah
 - d. kuda-kuda depan

B. Jawablah soal-soal berikut dengan benar!

1. Apakah yang kamu ketahui tentang pencak silat?
2. Jelaskan dengan singkat perkembangan pencak silat di dunia!
3. Jelaskan teknik gerak kuda-kuda depan, belakang, dan tengah!
4. Jelaskan perbedaan teknik gerak sikap pasang dua dan tiga!
5. Apakah yang dimaksud dengan sikap pasang?

C. Praktikkanlah teknik dasar olahraga bela diri pencak silat berikut ini!

1. Teknik gerak kuda-kuda
 - a. Teknik gerak kuda-kuda depan
 - b. Teknik gerak kuda-kuda belakang
2. Teknik gerak sikap pasang

Pelajaran 6

Latihan Kebugaran Jasmani

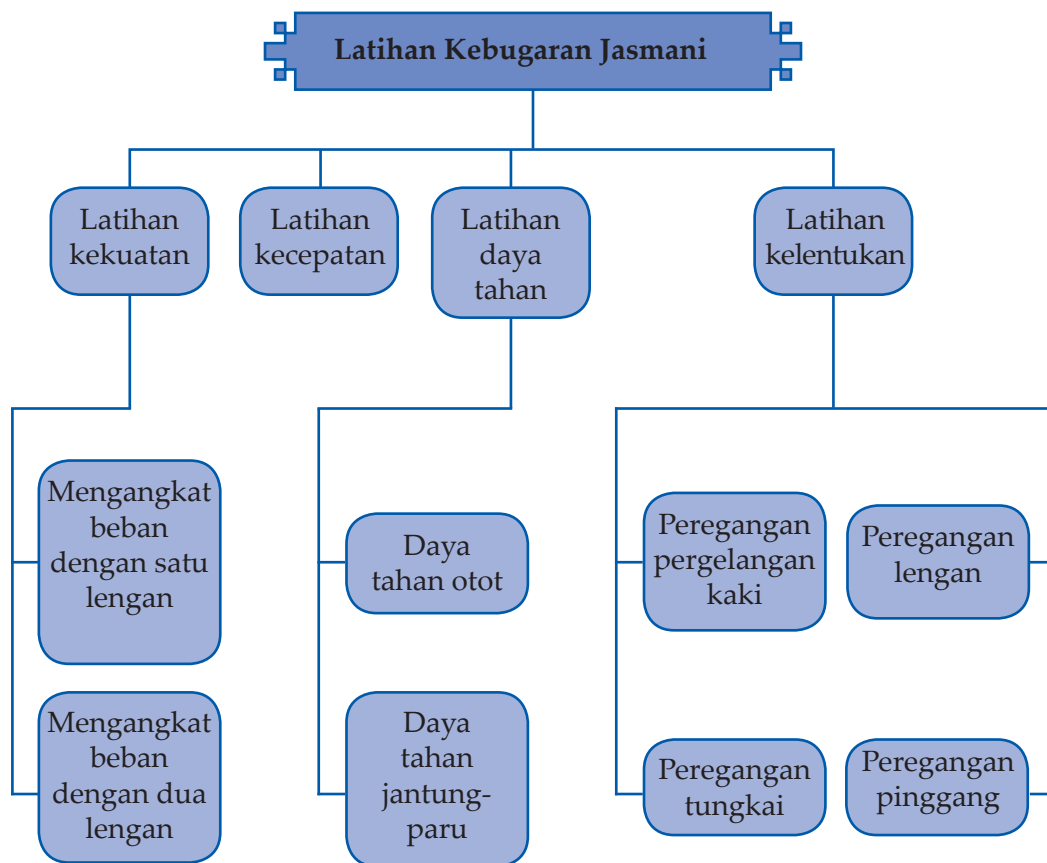


Tujuan Pembelajaran:

- Siswa mampu mengidentifikasi jenis-jenis latihan yang sesuai dengan kebutuhan.
- Siswa mampu mempraktikkan latihan kekuatan, kecepatan, daya tahan, dan kelentukan untuk kebugaran jasmani sesuai dengan kebutuhan dengan menggunakan alat sederhana serta nilai semangat, tanggung jawab, disiplin, dan percaya diri.

Kesegaran jasmani seseorang sangat menunjang terhadap tingkat kesiapan dalam menghadapi dan menjalankan aktivitas kehidupan sehari-harinya. Dengan berolahraga atau latihan secara teratur, kesegaran jasmani seseorang akan mengalami perkembangan dan peningkatan yang lebih baik. Latihan apa yang pernah kamu lakukan untuk melatih kesegaran jasmani? Lalu bagaimana latihan kebugaran jasmani itu? Ayo ikuti pelajaran ini.

Peta Konsep



Kata Kunci

- Kebugaran
- Jasmani
- Daya tahan
- Kekuatan
- Kecepatan
- Kelentukan
- Otot
- Jantung
- Tungkai
- Lengan
- Pinggang

A. Latihan Kekuatan (*Strength*)

Kekuatan adalah kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan. Berikut adalah manfaat jika seseorang memiliki kekuatan otot yang baik.

1. Meningkatkan daya penggerak pada setiap aktivitas
2. Mencegah kemungkinan cedera
3. Menunjang efisiensi kerja
4. Memperkuat stabilitas persendian

Sistem latihan kekuatan yang akan dibahas, yaitu latihan kontraksi isotonis dengan menggunakan alat. Pada latihan kontraksi isotonis akan terjadi gerakan dari anggota-anggota tubuh kita yang disebabkan memanjang dan memendeknya otot-otot, sehingga terdapat perubahan panjang otot.

Salah satu bentuk latihan yang paling populer adalah latihan beban. Untuk latihan ini dapat digunakan barbel atau beban berisi. Berat beban dapat disesuaikan dengan kemampuan atau kekuatan otot yang dimiliki. Berikut ini beberapa latihan kekuatan otot dengan menggunakan alat sederhana.

1. Mengangkat Beban dengan Dua Lengan

Pada saat beban diangkat ke atas, terjadi kontraksi konsentrik pada otot lengan. Otot menjadi memendek karena di dalam otot ada tegangan. Tegangan inilah yang menyebabkan otot menjadi kuat.



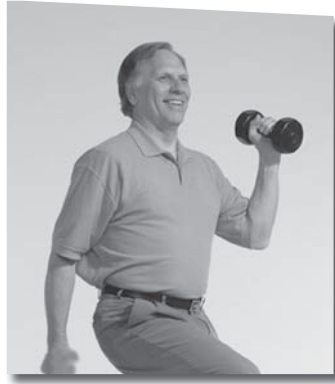
Gambar 6.1

Beban diangkat ke atas dengan kedua lengan

Sumber: *cache.daylife.com*

2. Mengangkat Beban dengan Satu Lengan

Ketika beban diturunkan, terjadilah kontraksi eksentrik. Kontraksi eksentrik terjadi jika otot memanjang dan berada dalam tegangan. Pada saat beban diturunkan, otot bisep mengalami kontraksi, yaitu menjadi lebih panjang karena menahan beban.



Gambar 6.2

Beban diangkat ke atas dengan satu lengan

Sumber: *weightlifting.com*

Pelatihan 1

1. Apakah yang dimaksud dengan kekuatan?
2. Sebutkan beberapa manfaat memiliki kekuatan otot yang baik!
3. Alat apa saja yang dapat digunakan untuk latihan kekuatan?

B. Latihan Kecepatan (*Speed*)

Kecepatan ialah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang cepat. Dalam melatih kecepatan perlu disertai dengan latihan untuk meningkatkan kelenturan, kekuatan, dan daya tahan. Berikut ini beberapa bentuk latihan kecepatan.

1. Lari interval (*interval running*), menempuh jarak yang relatif pendek, misalnya jarak 30 m. Contoh rencana latihan lari interval menempuh jarak pendek yaitu sebagai berikut.
 - a. Jarak tempuh : 30 meter
 - b. Waktu tempuh yang harus dicapai : 5–7 detik
 - c. Pengulangan : 8 kali
2. Lari akselerasi (*acceleration running*), meliputi:
 - a. kombinasi lari pelan (*jogging*) dan lari cepat (*sprint*); dan
 - b. kombinasi lari akselerasi (*acceleration running*) diselingi lari deselerasi (*deceleration running*).

Contoh rencana latihan lari akselerasi, yaitu sebagai berikut.

- a. Jarak tempuh : 40 meter, terdiri atas 10 meter lari pelan, 10 meter lari sedang, dan 20 meter lari cepat.
- b. Waktu tempuh : 8–10 detik
- c. Pengulangan : 10 kali

3. Lari naik dan turun bukit, antara lain sebagai berikut.
 - a. Lari naik bukit (*uphill running*), lari jenis ini bertujuan mengembangkan kekuatan otot-otot tungkai
 - b. Lari turun bukit (*downhill running*), lari ini bertujuan melatih kecepatan frekuensi gerak kaki.



Gambar 6.3

a) Lari naik bukit dan b) lari turun bukit

Sumber: www.corbis.com

4. *Repetition training* merupakan metode dasar untuk melatih daya tahan atau pun kecepatan lari. Jarak yang dilarikan adalah lebih pendek dari pada jarak yang sebenarnya. Misalnya, untuk lari 100 meter dan untuk pelari 200 meter.
5. *Sprint training* bertujuan untuk mengembangkan kecepatan lari dan kekuatan otot tungkai.

Pelatihan2

1. Apa yang dimaksud dengan kecepatan?
2. Apa tujuan dari *up hill run*?
3. Sebutkan tujuan *repetition training*!
4. Sebutkan manfaat latihan kekuatan (*speed*)!

C. Latihan Daya Tahan (*Endurance*)

Daya tahan adalah kemampuan melakukan kerja dalam waktu yang lama. Berikut ini manfaat jika seseorang memiliki daya tahan yang baik.

1. Meningkatkan kemampuan kerja jantung
2. Meningkatkan semua komponen fisik lainnya
3. Menciptakan aktivitas gerak yang ekonomis
4. Meningkatkan daya refleks
5. Meningkatkan kemampuan kerja otot

Terdapat dua unsur daya tahan yang perlu ditingkatkan, yaitu daya tahan otot (*muscle endurance*) dan daya tahan jantung-paru (*cardiovascular endurance*).

1. Daya Tahan Otot (*Muscle Endurance*)

Daya tahan dan kekuatan otot dapat ditingkatkan dengan melakukan latihan beban. Pada prinsipnya, yang membedakan di antara keduanya adalah banyaknya pengulangan (*repetisi*) yang harus dilakukan dalam setiap set latihan. Latihan daya tahan untuk otot dilakukan dengan cara melakukan pengulangan maksimal sebanyak 20–25 kali. Sementara itu, latihan untuk kekuatan otot dilakukan dengan cara melakukan pengulangan maksimal sebanyak 8–12 kali.

Latihan yang dilakukan harus sesuai dengan bagian otot yang akan ditingkatkan. Misalnya, otot lengan ditingkatkan daya tahannya dengan melakukan *push up*, otot perut dengan *sit up*, otot punggung dengan *back up*, dan otot tungkai dengan *squat*, semuanya dilakukan sebanyak 20–25 kali. Untuk latihan daya tahan otot dapat pula digunakan alat seperti barbel sebagai beban latihan. Berikut ini merupakan contoh-contoh gerakan yang dapat melatih daya tahan otot (*weight training*) dengan menggunakan barbel.

a. *Press*

Gerakan ini dilakukan dengan beban di pundak, lalu di dorong ke atas kepala sehingga lengan lurus. Kemudian, kembalikan beban ke pundak. Kaki lurus dan dibuka selebar bahu. Variasi latihan dapat dilakukan dengan mengangkat beban dari posisi jongkok hingga berdiri.



Gambar 6.4

Latihan *press* dari posisi jongkok hingga berdiri

Sumber: images.beijing2008.cn dan www.amateurwrestlingphotos.com

b. *Bench Press*

Gerakan *bench press* dilakukan dengan cara berbaring di atas bangku, sementara beban berada di atas dada. Dorong beban tegak lurus ke atas hingga lengan lurus.



Gambar 6.5

Latihan bench press

Sumber: www.kjtm.sm.kita.net.my

c. Curl

Latihan ini dilakukan dengan sikap berdiri tegak. Dorong lengan ke bawah sambil memegang beban dengan telapak tangan menghadap ke depan. Angkat beban dengan cara membengkokkan siku ke atas.

d. Step Up

Latihan *step up* dilakukan dengan cara naik turun bangku sambil membawa beban di pundak.

2. Daya Tahan Jantung-Paru (*Cardiovascular Endurance*)

Beberapa bentuk latihan yang bertujuan untuk meningkatkan daya tahan jantung-paru yaitu fartlek, latihan interval, lari jarak jauh, dan *cross country*.

a. Fartlek (*speed play*) adalah latihan yang dilakukan di alam terbuka dengan suasana alam yang tidak membosankan. Kondisi alam yang dipilih adalah kondisi alam yang berbukit-bukit, mempunyai semak belukar, atau berpasir. Ketika melakukan fartlek, pelaku dapat melakukan latihan sambil menikmati suasana alam.

b. Latihan interval (*interval training*) adalah latihan yang dilakukan dengan



Gambar 6.6

Latihan fartlek di alam terbuka

Sumber: www.kjtm.sm.kita.net.my

diselingi interval istirahat untuk menghadapi latihan berikutnya. Misalnya, untuk latihan dasar dengan cara berlari sejauh 3.000 meter, dilakukan dengan membagi-bagi jarak tempuh berlari. Pembagian jarak tempuh dapat dibuat sebanyak 10×300 meter dengan 1×300 meter adalah 55 detik. Istirahat untuk setiap pengulangan adalah 3 menit.

- c. Lari jarak jauh (*long running*) sebaiknya dilakukan di tempat yang suasana alamnya masih alami sehingga polusi udaranya masih sedikit. Walaupun demikian, lari jarak jauh dapat dilakukan di jalan raya pada pagi hari ketika udara masih segar.
- d. *Cross country* dilakukan di alam terbuka yang masih alami, seperti melalui pegunungan, perbukitan, persawahan, perkebunan, dan hutan.



Gambar 6.7

Cross country dilakukan di alam terbuka

Sumber: www.kjtm.sm.kita.net.my

Pelatihan 3

1. Apa yang dimaksud dengan daya tahan?
2. Sebutkan beberapa manfaat apabila memiliki daya tahan yang baik!
3. Sebutkan dua unsur daya tahan!

D. Latihan Kelentukan (*Flexibility*)

Kelentukan adalah kemampuan menggerakkan persendian dan otot pada keseluruhan ruang geraknya. Untuk meningkatkan kelentukan tubuh, latihan yang dilakukan berupa latihan peregangan. Berikut adalah beberapa manfaat dari latihan peregangan.

1. Memaksimalkan persiapan untuk berolahraga atau latihan
2. Meningkatkan kesiapan mental dan relaksasi jasmani
3. Mengurangi kemungkinan terjadinya cedera

4. Mengurangi rasa sakit saat *dysmenorrhea* (rasa sakit menjelang haid) untuk wanita
5. Mengurangi ketegangan otot

Berikut ini adalah beberapa contoh latihan peregangan.

1. Peregangan Pergelangan Kaki

Latihan peregangan pergelangan kaki dapat dilakukan dengan beberapa cara, di antaranya sebagai berikut.

- a. Berdiri dengan salah satu kaki agak ke depan. Tumpuan berada pada sisi punggung kaki bagian luar. Tangan berada di pinggang. Atur napas. Tekan kaki dengan memindahkan berat badan pada kaki yang sedang diregangkan. Tahan posisi meregang sampai 10 detik, kemudian kembali rileks. Lakukan secara bergantian pada kaki kanan dan kaki kiri.
- b. Berdiri dengan salah satu kaki agak ke belakang. Tumpuan berada pada punggung kaki bagian depan. Tangan berada di pinggang. Tekan kaki dengan memindahkan berat badan pada kaki yang diregangkan. Tahan posisi meregang sampai 10 detik, kemudian kembali rileks. Lakukan secara bergantian pada kaki kanan dan kaki kiri.
- c. Berdiri dengan salah satu kaki agak ke samping. Tumpuan berada pada sisi kaki bagian dalam. Tangan berada di pinggang. Kaki ditekan dengan memindahkan berat badan pada kaki yang diregangkan. Tahan posisi meregang sampai 10 detik, kemudian kembali rileks. Lakukan secara bergantian pada kaki kanan dan kaki kiri.



Gambar 6.8

Salah satu bentuk latihan peregangan kaki

Sumber: Dokumentasi penerbit, 2009

2. Peregangan Tungkai

Latihan peregangan tungkai dapat dilakukan dengan beberapa latihan berikut ini.

- a. Tempatkan salah satu kaki jauh di depan dengan lutut ditekuk. Kedua tangan di atas paha kaki depan dan badan tetap tegak. Atur napas, lalu turunkan badan ke bawah hingga tungkai belakang lurus teregang. Berat badan berada di belakang kaki depan. Jaga telapak kaki belakang agar tetap menempel pada tanah. Tahan posisi meregang sampai 10 detik, kemudian kembali rileks. Lakukan secara bergantian pada kaki kanan dan kaki kiri.
- b. Tempatkan salah satu kaki jauh di samping dengan lutut ditekuk. Kedua tangan di atas lutut tungkai yang ditekuk dan badan tetap tegak. Atur napas, lalu turunkan badan ke bawah hingga tungkai yang lurus teregang. Berat badan berada di depan. Tumpuan tungkai yang diregang berada pada tumit. Tahan posisi meregang sampai 10 detik, kemudian kembali rileks. Lakukan secara bergantian pada kaki kanan dan kaki kiri.

3. Peregangan Pinggang

Latihan peregangan pinggang dapat dilakukan melalui beberapa cara, di antaranya sebagai berikut.

- Berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu dan posisi tangan di pinggul. Atur napas, lentingkan badan ke belakang bersamaan dengan melepaskan tangan dari pinggul bergeser ke bagian paha belakang. Berat badan berada di belakang. Tahan posisi meregang sampai 10 detik, kemudian kembali rileks.
- Duduk selanjor dengan badan tegak. Lutut kiri ditekuk menyilang di atas paha tungkai kanan. Putar badan ke samping tungkai kiri. Atur napas, lalu tangan kanan menekan paha tungkai kiri dan telapak tangan kiri menumpu pada tanah. Tahan posisi meregang sampai 10 detik, kemudian kembali rileks. Lakukan secara bergantian pada kaki kanan dan kaki kiri.



Gambar 6.9

Salah satu bentuk latihan peregangan kaki

Sumber: Dokumentasi penerbit, 2009

4. Peregangan Lengan

Latihan peregangan lengan dapat dilakukan dengan beberapa latihan berikut ini.

- Berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu. Kedua jari-jari tangan saling berpaut di depan dada. Putar tangan hingga telapak tangan menghadap ke luar depan. Atur napas, luruskan kedua lengan ke depan. Posisi badan tegak. Tahan posisi meregang sampai 10 detik, kemudian kembali rileks.
- Berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu. Kedua jari-jari tangan saling berpaut di depan dada. Putar tangan hingga telapak tangan menghadap ke samping luar. Atur napas, luruskan kedua lengan. Tahan posisi meregang sampai 10 detik, kemudian kembali rileks.
- Berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu. Kedua jari-jari tangan saling berpaut di belakang badan. Atur napas, luruskan kedua lengan dan angkat ke belakang atas. Posisi badan tegak. Tahan posisi meregang sampai 10 detik, kemudian kembali rileks.



Gambar 6.10

Latihan peregangan lengan

Sumber: Dokumentasi penerbit, 2009

Pelatihan 4

1. Apa yang dimaksud dengan kelentukan?
2. Sebutkan manfaat latihan peregangan!
3. Sebutkan cara melakukan latihan peregangan lengan!

Info Olahraga

Beberapa cara untuk meningkatkan daya tahan menjadi stamina adalah:

1. memperjauh jarak lari atau renang dengan tetap memerhatikan tempo yang tinggi;
2. mempertinggi tempo; dan
3. memperkuat otot-otot yang dibutuhkan untuk kerja tersebut.

Sumber: *Latihan Kondisi Fisik*, 2001

Refleksi

Men Sana in Corpore Sano artinya dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat. Istilah ini dapat diartikan bahwa kebugaran jasmani diperlukan sebagai penyeimbang antara tubuh dan jiwa. Sudahkah kamu menjaga kebugaran jasmanimu?

Rangkuman

Latihan kebugaran jasmani memegang peranan penting dalam suatu bentuk latihan untuk meningkatkan kesegaran jasmani. Latihan kesegaran jasmani harus disusun secara sistematis, terencana, dan progresif dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan fungsional dari seluruh sistem tubuh agar dapat meningkatkan kebugaran jasmani.

Banyak bentuk latihan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani, di antaranya latihan kekuatan, kelentukan, kecepatan, dan daya tahan.



Evaluasi 6

A. Berilah tanda silang (×) pada jawaban yang benar!

1. Kesegaran jasmani sangat dibutuhkan oleh setiap orang untuk
 - a. menghadapi aktivitas
 - b. menghadapi latihan
 - c. menghadapi pertandingan
 - d. menghadapi pekerjaan
2. Yang dimaksud dengan kelentukan adalah
 - a. kemampuan bergerak pada ruang gerak sendi
 - b. kemampuan bergerak pada waktu yang lama
 - c. kemampuan otot menghadapi suatu tahanan
 - d. kemampuan bergerak dengan cepat
3. Kemampuan membangkitkan tegangan pada otot untuk menghadapi tahanan disebut
 - a. daya tahan
 - b. kelentukan
 - c. kecepatan
 - d. kekuatan
4. Latihan kelentukan berhubungan dengan
 - a. daya gerak sendi
 - b. ruang gerak sendi
 - c. daya tahan sendi
 - d. koordinasi gerak sendi
5. Salah satu cara meningkatkan kesegaran jasmani, yaitu dengan cara ...
 - a. olahraga teratur
 - b. belajar dengan tekun
 - c. rekreasi
 - d. tamasya
6. Latihan yang melibatkan komponen kesegaran jasmani antara lain
 - a. daya tahan
 - b. kekuatan
 - c. kelentukan
 - d. kecepatan
7. Berikut adalah manfaat jika seseorang memiliki kekuatan otot yang baik, *kecuali*
 - a. mengurangi terjadinya cedera
 - b. menunjang efisiensi gerak
 - c. memperbaiki komposisi tubuh
 - d. sebagai daya penggerak tubuh
8. Yang dimaksud dengan daya tahan adalah
 - a. kemampuan bergerak pada ruang gerak sendi
 - b. kemampuan bergerak dalam waktu yang lama
 - c. kemampuan otot menghadapi suatu tahanan
 - d. kemampuan bergerak dengan cepat

9. Berikut merupakan bentuk latihan untuk meningkatkan daya tahan, *kecuali*
 - a. *speed play*
 - b. *cross country*
 - c. *long run*
 - d. *shuttle run*
10. Berikut adalah manfaat dari latihan peregangan, *kecuali*
 - a. mengurangi ketegangan otot
 - b. mengurangi kemungkinan terjadinya cedera
 - c. untuk relaksasi jasmani
 - d. meningkatkan kebugaran jasmani

B. Jawablah soal-soal berikut dengan benar!

1. Apa yang dimaksud dengan kelentukan dan kekuatan?
2. Apa yang dimaksud dengan daya tahan otot dan daya tahan jantung-paru?
3. Sebutkan manfaat memiliki kekuatan otot yang baik!
4. Unsur-unsur apakah yang harus ditingkatkan untuk memperoleh daya tahan tubuh yang baik?
5. Sebutkan beberapa manfaat melakukan latihan peregangan!

C Praktikan latihan-latihan berikut ini dengan bimbingan gurumu!

1. Latihan kekuatan mengangkat beban
2. Lari interval dengan jarak tempuh 30 meter
3. Latihan daya tahan
4. Latihan peregangan pergelangan kaki, tungkai, pinggang, dan lengan

Pelajaran 7

Senam Ketangkasan (1)



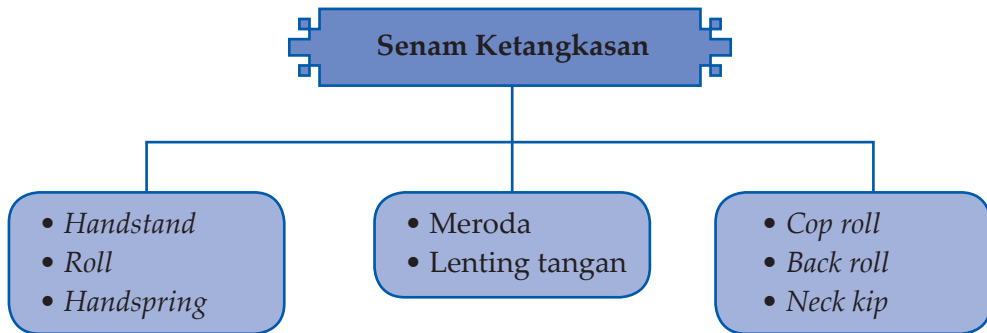
Tujuan Pembelajaran:

- Siswa mampu mempraktikkan rangkaian senam lantai tanpa alat serta nilai percaya diri, kerja sama, disiplin, keberanian, dan keselamatan.
- Siswa mampu mempraktikkan beberapa rangkaian senam lantai, serta nilai keberanian, kedisiplinan, keluwesan, dan estetika.

Apakah kamu pernah melakukan olahraga senam? Senam merupakan aktivitas jasmani yang efektif untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan. Senam berpotensi mengembangkan keterampilan gerak dasar sebagai landasan penting bagi penguasaan keterampilan teknik suatu cabang olahraga. Olahraga senam jenisnya bermacam-macam, ada senam aerobik, senam irama, senam ritmik, dan senam lantai.

Pada pelajaran ini, kamu akan mempelajari salah satu jenis senam lantai, yaitu senam ketangkasan. Apa itu senam ketangkasan? Bagaimana gaya dan teknik dasar senam ketangkasan? Ayo ikuti pelajaran ini.

Peta Konsep



Kata Kunci

- Senam
- Senam ketangkasan
- *Handstand*
- *Roll*
- *Handspring*
- *Cop roll*
- *Back roll*
- *Neck kip*

A. Berdiri dengan Tangan (*Handstand*), Guling (*Roll*), dan Lenting Tangan (*Handspring*)

Senam ketangkasan adalah senam yang gerakannya disusun secara sistematis untuk meningkatkan keterampilan dan kesiapan mental spritual melalui unsur artistik dan akrobatik.

Jenis senam ketangkasan cukup beragam, di antaranya berdiri dengan tangan (*handstand*), berguling (*roll*), dan lenting tangan (*handspring*). Ketiga jenis senam ketangkasan dapat dikombinasikan melalui langkah-langkah sebagai berikut.

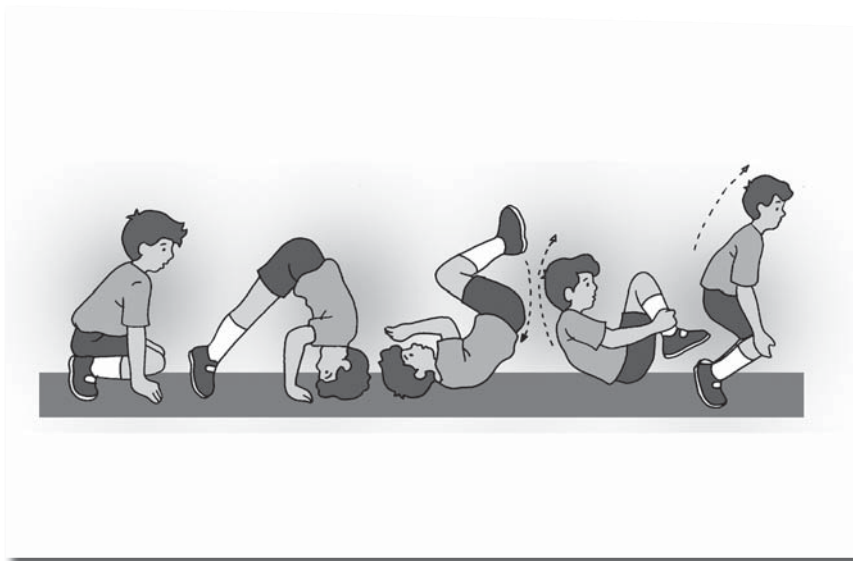
1. Berdiri dengan tegak.
2. Salah satu kaki digeser ke depan.
3. Kedua telapak tangan ditempelkan di lantai selebar bahu.
4. Kaki belakang diangkat ke atas dan diikuti oleh kaki yang di depan.
5. Saat di atas, kedua kaki dirapatkan dan diluruskan.
6. Lengan, badan, tungkai, dan ujung jari kaki dipastikan berada pada satu garis lurus.
7. Keseimbangan dijaga sehingga sikap tersebut dapat dipertahankan selama beberapa detik.
8. Tubuh diturunkan dengan menekuk kedua siku hingga leher belakang, tengkuk, dan punggung secara berurutan menempel pada matras.
9. Berguling ke depan.
10. Akhiri gerakan dengan berjongkok dan salah satu kaki berada di depan serta kedua tangan lurus ke depan.
11. Gerakan dilanjutkan dengan meletakkan kedua telapak tangan pada matras.
12. Kaki belakang diangkat, diayun, lalu dilecutkan ke depan, kemudian diikuti oleh kaki depan.
13. Tubuh didorong dengan menolakkan kedua telapak tangan pada matras secara kuat sehingga badan melayang dan melenting di udara.
14. Mendarat secara terkontrol dengan kedua kaki.



Gambar 7.1

Berdiri dengan tangan

Sumber: www.corbis.com



Gambar 7.2
Gerakan berguling

Pelatihan 1

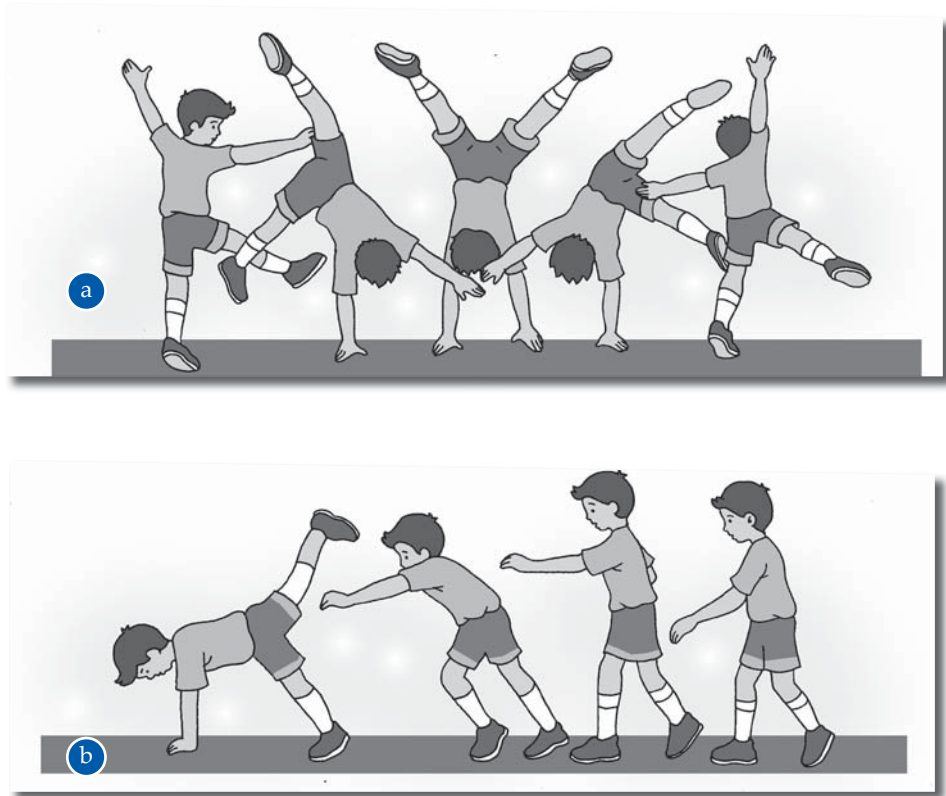
1. Jelaskan dengan singkat cara melakukan *handstand*?
2. Jelaskan langkah-langkah dalam melakukan teknik berdiri dengan tangan, guling, dan lenting tangan?

B. Meroda dan Lenting Tangan (*Handspring*)

Gerakan meroda dan lenting tangan (*handspring*) dapat dikombinasikan. Cara melakukan gerakan tersebut adalah sebagai berikut.

1. Berdiri menyamping dengan kedua kaki dibuka selebar bahu.
2. Kedua tangan diangkat ke atas.
3. Lakukan gerakan meroda satu putaran menggunakan kedua telapak tangan dengan kaki sebagai tumpuan.
4. Badan dibalikkan menghadap matras, salah satu kaki ditempatkan di depan, dan kedua tangan diangkat ke atas.
5. Kedua telapak tangan ditempelkan pada matras.
6. Kaki belakang diangkat, diayun, dan dilecutkan ke atas depan diikuti oleh kaki depan.

7. Tubuh didorong dengan menolakkan kedua telapak tangan pada matras dengan kuat sehingga badan melayang dan melenting di udara.
8. Mendarat dengan kedua kaki secara terkontrol.



Gambar 7.3

a) Gerakan meroda dan b) lenteng tangan

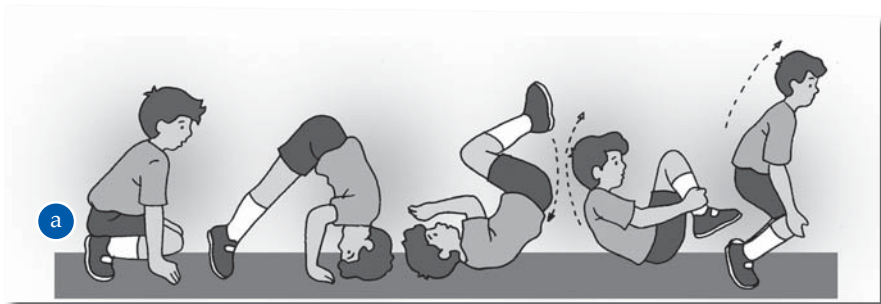
Pelatihan 2

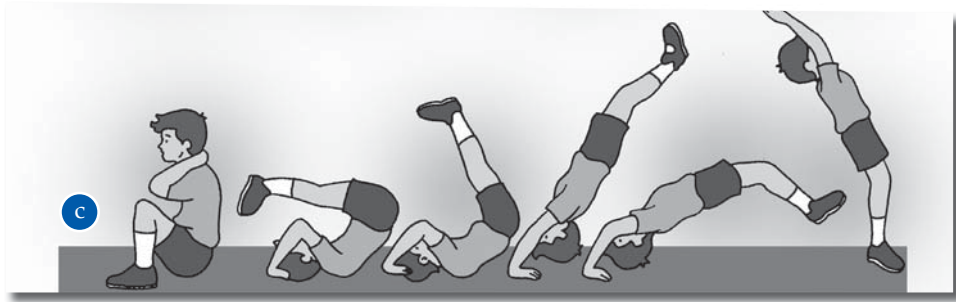
1. Apakah kamu mengalami kesulitan? Gerakan apa yang menurut kamu paling sulit untuk dilakukan?
2. Jelaskan secara singkat cara melakukan gerakan meroda dan lenteng tangan!

C. Guling Depan (*Cop Roll*), Guling Belakang (*Back Roll*), Guling Lenting (*Neck Kip*)

Cara melakukan gerakan guling depan, guling belakang, dan guling lenting adalah sebagai berikut.

1. Berdiri dengan tegak.
2. Kemudian, berjongkok dengan kedua telapak tangan berada di samping badan dan menempel pada matras.
3. Berguling ke depan, gerakan diakhiri dengan berjongkok dan kedua tangan lurus ke depan.
4. Dilanjutkan dengan gerakan guling ke belakang.
5. Duduk di matras, kedua tangan di samping kepala dan telapak tangan ke atas.
6. Berguling ke belakang, punggung dan kedua telapak tangan menempel pada matras.
7. Gerakan diakhiri dengan berjongkok dan kedua tangan lurus ke depan.
8. Dilanjutkan dengan gerakan guling lenting.
9. Kedua telapak tangan menempel pada matras.
10. Tungkai diluruskan hingga badan terdorong ke depan dan tengkuk menempel pada matras.
11. Berguling saat badan berada di atas kepala.
12. Lakukan tolakan tengkuk di matras dengan dibantu oleh kedua lengan.
13. Kaki dilecutkan ke depan dengan melentingkan badan.
14. Gerakan diakhiri dengan berjongkok dan kedua tangan lurus ke depan.





Gambar 7.5

a) Gerakan guling depan, b) guling belakang, dan c) guling lenting

Pelatihan 3

1. Apakah kamu pernah melakukan teknik guling depan dan guling belakang?
2. Jelaskan secara singkat cara melakukan teknik guling depan!

Info Olahraga

Senam ketangkasan harus dilakukan dengan hati-hati. Jika kurang berhati-hati menggunakan perlengkapan yang kurang memadai atau berlatih pada permukaan yang kurang baik, dapat menyebabkan terjadinya cedera. Cedera biasanya ditandai dengan rasa sakit dan bengkak yang timbul di salah satu bagian badan dan secara bertahap semakin memburuk.

Apa yang harus dilakukan jika terjadi cedera? Hal sederhana yang harus dilakukan adalah R.I.C.E (*Rest* = istirahat, *Ice* = es, *Compression* = penekanan, *Elevation* = peninggian). Cara R.I.C.E dapat membatasi cedera dan mempercepat penyembuhan.

Sumber: *Olahraga dan Cedera*, 2005.

Refleksi

Senam merupakan salah satu cabang olahraga yang memerlukan kelenturan tubuh, termasuk senam ketangkasan. Sudahkah kamu menguasai teknik-teknik dasar senam ketangkasan?

Rangkuman

Senam merupakan aktivitas jasmani yang efektif untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan tubuh. Gerakannya merangsang perkembangan komponen kebugaran jasmani dan daya tahan otot dari seluruh bagian tubuh.

Salah satu bentuk latihan senam adalah senam ketangkasan. Jenis senam ketangkasan antara lain latihan berdiri dengan tangan, melakukan gerakan guling (guling depan, guling belakang, dan guling lenting), gerakan meroda (baling-baling), dan lenting tangan.



Evaluasi 7

A. Berilah tanda silang (×) pada jawaban yang benar!

1. Istilah lain untuk berdiri dengan tangan, yaitu
 - a. *handstand*
 - b. *cop-roll*
 - c. *handspring*
 - d. *roll*
2. Sikap kaki dalam pelaksanaan latihan berdiri dengan tangan adalah
 - a. menekuk
 - b. menekuk dan regang
 - c. meregang dan lurus
 - d. rapat dan lurus
3. Pada latihan lenting tangan, agar badan melayang dan melenting di udara, badan didorong dengan menolakkan
 - a. kaki kanan
 - b. kaki kiri
 - c. kedua kaki
 - d. kedua telapak tangan
4. *Neck kip* adalah istilah untuk gerakan
 - a. lenting tangan
 - b. guling depan
 - c. guling belakang
 - d. guling lenting
5. Lengan, badan, tungkai dan ujung jari kaki berada pada satu garis lurus. Sikap tubuh seperti itu merupakan salah satu gerakan
 - a. berdiri dengan tangan
 - b. lenting tangan
 - c. guling lenting
 - d. meroda
6. Berguling ke depan, gerakan diakhiri dengan berjongkok dan kedua tangan lurus ke depan merupakan gerakan
 - a. *cop roll*
 - b. *neck kip*
 - c. *back roll*
 - d. *roll*
7. Gerakan *back roll*, yaitu
 - a. berguling ke depan
 - b. berguling ke belakang
 - c. berdiri dengan tangan
 - d. melentingkan badan

8. Salah satu gerakan meroda yaitu gerakan
 - a. berdiri menyamping dengan kedua kaki dibuka selebar bahu
 - b. salah satu kaki digeser ke depan
 - c. berguling ke depan
 - d. kaki dilecutkan ke depan dengan melentingkan badan
9. Tubuh didorong dengan menolakkan kedua telapak tangan pada matras secara kuat sehingga badan melayang dan melenting di udara merupakan salah satu gerakan
 - a. *cop roll*
 - b. *handspring*
 - c. *back roll*
 - d. *roll*
10. Istilah lain untuk guling depan yaitu
 - a. *cop roll*
 - b. *handspring*
 - c. *back roll*
 - d. *roll*

B. Jawablah soal-soal berikut dengan benar!

1. Apakah perbedaan antara gerakan guling depan dan gerakan guling belakang?
2. Jelaskan secara singkat gerakan guling lenting (*neck kip*)!
3. Apa yang dimaksud dengan senam ketangkasan?
4. Apa yang dimaksud dengan *handstand* dan *handspring*?
5. Jelaskan secara singkat cara melakukan gerakan meroda dan lenting tangan!

C. Praktikkanlah rangkaian gerakan senam ketangkasan berikut ini dengan bimbingan gurumu!

1. *Handstand*, *roll*, *handspring*
2. Meroda dan *handspring*
3. *Cap roll*, *back roll*, dan *neck kip*

Pelajaran 8

Senam Irama (1)



Sumber: www.astri.bl.ac.id

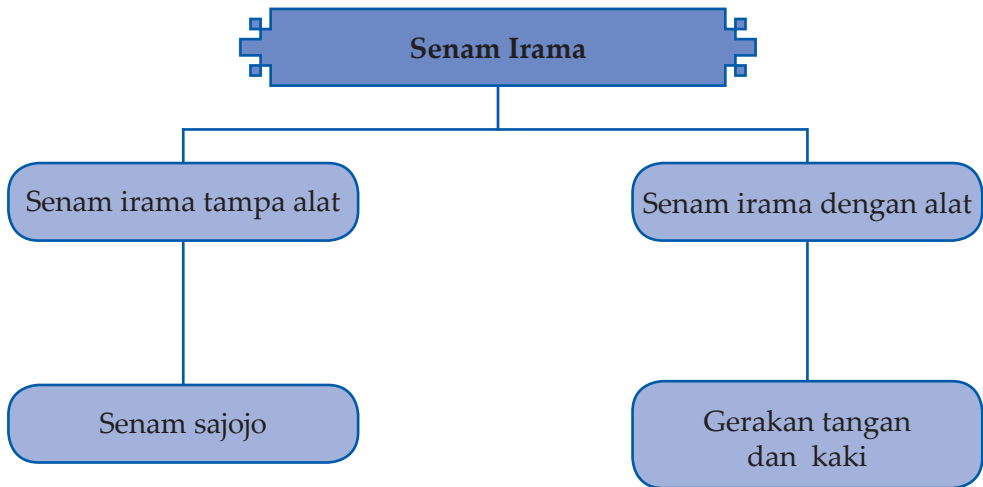
Tujuan Pembelajaran:

- Siswa mampu mempraktikkan rangkaian aktivitas ritmik tanpa alat dengan koordinasi gerakan yang baik serta nilai disiplin, toleransi, keluwesan, dan estetika.
- Siswa mampu mempraktikkan rangkaian aktivitas ritmik berirama menggunakan alat dengan koordinasi gerak serta nilai disiplin, toleransi, keluwesan, dan estetika.

Senam merupakan salah satu olahraga yang dapat membuat tubuh sehat dan bugar. Salah satu senam yang dapat kamu lakukan yaitu senam ritmik atau senam irama. Selain menyehatkan, senam irama juga menyenangkan untuk dilakukan karena senam tersebut dapat diiringi dengan musik. Musik pengiringnya dapat disesuaikan dengan musik atau lagu yang kamu sukai.

Begitu banyak senam irama yang dapat kamu lakukan, antara lain aerobik, SKJ, poco-poco, dan sajojo. Selain itu ada juga senam irama yang menggunakan alat, seperti tongkat, matras, atau barbel. Untuk mengetahui dan belajar mempraktikkan senam irama, ikuti pelajaran ini dengan baik.

Peta Konsep



Kata Kunci

- Senam
- Senam sajojo
- Irama
- Loncat
- Tongkat
- Ayunan
- Langkah

A. Senam Irama Tanpa Alat

Sajojo, sajojo

Yumanampo misa papa

Samuna muna muna keke

Samuna muna muna keke

Pernahkah kamu mendengar lagu tersebut? Lagu tersebut merupakan bagian dari bait-bait lagu “Sajojo”. Lagu ini biasa digunakan untuk mengiringi tarian Sajojo dari Papua.

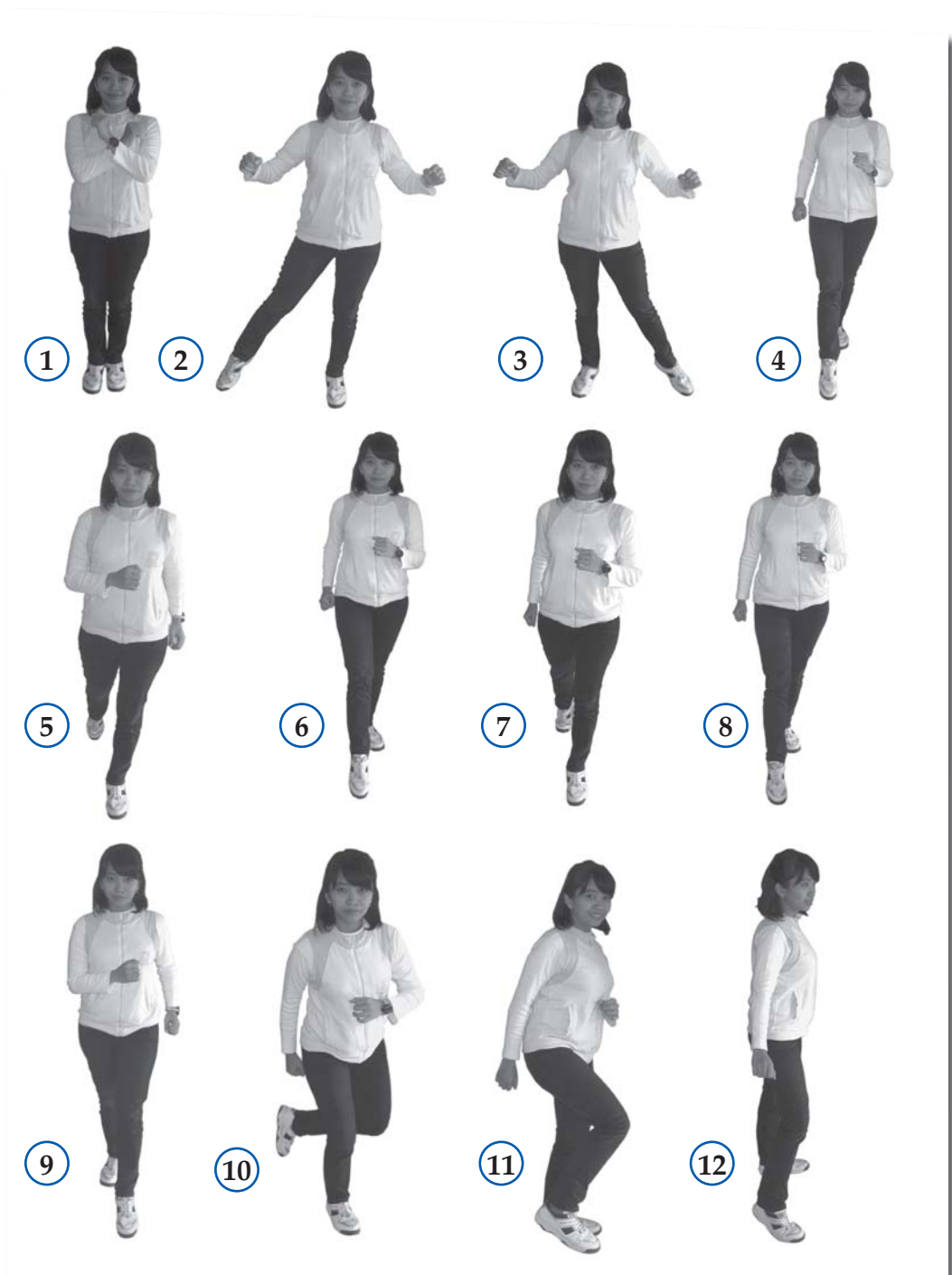
Tarian Sajojo mulai populer pada 1990-an. Selanjutnya, tarian ini dijadikan gerakan senam irama. Gerakan senam sajojo ini menggabungkan gerakan tangan dan kaki, yakni mengayunkan tangan dengan langkah kaki, meloncat, dan membungkukkan badan.

Sepintas, gerakan senam sajojo seperti sederhana saja. Namun, jika diikuti hingga akhir gerakan-gerakan senam ini sangat berirama. Untuk mengikuti gerakan sajojo, kamu dan peserta senam lainnya harus ulet karena gerakan sajojo ada hitungannya. Jika kamu sudah memahami dan hapal hitungan tersebut, kamu dapat mengikuti senam sajojo dengan mudah.

Nah, gerakan sajojo ini dapat kamu pelajari dan praktikkan sebagai senam irama tanpa alat. Gerakan-gerakan yang akan dijelaskan dalam buku ini merupakan gerakan sajojo yang sudah divariasikan. Untuk mengetahui setiap gerakannya, mari ikuti penjelasan gerakan senam berikut ini.

Gerakan Pertama

1. Berdiri tegak dengan tangan disilangkan di depan dada.
2. Langkahkan kaki kanan ke samping kanan disertai dengan ayunan kedua tangan ke samping. Lakukan gerakan ini sebanyak 2 kali.
3. Langkahkan kaki kiri ke samping kiri disertai dengan ayunan kedua tangan ke samping. Lakukan gerakan ini sebanyak 2 kali.
4. Langkahkan kaki kanan ke depan, lalu langkahkan ke belakang disertai ayunan tangan ke depan secara bergantian antara tangan kanan dan kiri.
5. Langkahkan kaki kanan ke depan, lalu langkahkan kaki kiri ke depan. Kemudian, langkahkan lagi kaki kanan ke depan dengan gerakan meloncat sambil membalikkan badan ke samping kanan. Posisi kaki kembali sejajar dengan badan.
6. Ayunkan badan dan tangan ke kiri dan kanan sebanyak 2 kali.
7. Ulangi gerakan ke-2 sampai ke-6 dengan posisi badan menghadap ke samping kanan, kiri, dan belakang hingga kembali lagi ke depan.



Gambar 8.1
Gerakan pertama senam sajojo
Sumber: Dokumentasi penerbit, 2009

Gerakan Kedua

1. Ayunkan kaki kanan ke samping kiri depan diikuti oleh ayunan kedua tangan ke depan sambil bertepuk tangan.
2. Ayunkan kaki kiri ke samping depan kanan diikuti oleh ayunan kedua tangan ke depan sambil bertepuk tangan. Lakukan gerakan ke-1 dan ke-2 ini secara bergantian, masing-masing sebanyak 2 kali.
3. Langkahkan kaki kanan ke depan, lalu langkahkan ke belakang disertai ayunan tangan ke depan secara bergantian antara tangan kanan dan kiri.
4. Langkahkan kaki kanan ke depan, ikuti oleh kaki kiri.
5. Langkahkan kembali kaki kanan ke depan dengan gerakan meloncat, lalu kembali ke posisi awal. Kemudian, loncatkan kembali kaki kanan dan kembalikan pada posisi awal sambil membalikkan badan.
6. Ayunkan badan dan tangan ke kiri dan kanan sebanyak 2 kali.
7. Ulangi gerakan ke-1 sampai ke-6 dengan posisi badan menghadap ke samping kanan, kiri, dan belakang hingga kembali lagi ke depan.





Gambar 8.2

Gerakan kedua senam sajojo

Sumber: Dokumentasi penerbit, 2009

Gerakan Ketiga

1. Berdiri tegak, kaki sejajar dengan badan, tangan berada di samping badan.
2. Langkahkan kaki kanan ke samping kanan sebanyak 2 langkah disertai ayunan badan dan tangan.
3. Langkahkan kaki kiri ke samping kiri sebanyak 2 langkah disertai ayunan badan dan tangan.
4. Langkahkan kaki kanan ke depan, lalu langkahkan ke belakang.
5. Langkahkan kembali kaki kanan ke depan, ikuti dengan kaki kiri sambil meloncat dan membalikkan badan ke arah kanan.
6. Ayunkan badan dan kedua tangan ke kanan, lalu kembalikan pada posisi awal.
7. Doronglah kedua tangan ke depan dan geserkan kaki ke belakang. Lakukan sebanyak 2 kali.
8. Lakukan gerakan ke-2 sampai ke-7 dengan posisi badan menghadap ke samping kanan, kiri, dan belakang hingga kembali lagi ke depan.





Gambar 8.3
Gerakan ketiga senam sajojo
Sumber: Dokumentasi penerbit, 2009

Itulah tiga variasi gerakan senam sajojo yang dapat kamu praktikkan bersama teman-teman dan gurumu. Saat melakukan senam tersebut iringi dengan irama lagu “Sajojo”. Jika kamu merasa kesulitan untuk melakukannya, mintalah bantuan gurumu.

Pelatihan 1

Bagilah kelasmu dalam beberapa kelompok. Tiap kelompok berlatih senam sajojo. Kemudian, tiap kelompok menampilkan senam sajojo secara bergantian. Lakukan gerakan senam tersebut dengan benar dan kompak. Gurumu akan menilai setiap penampilan kelompok.

B. Senam Irama dengan Alat

Sebelumnya kamu sudah mempraktikkan senam sajojo. Senam tersebut merupakan senam irama yang tidak menggunakan alat. Kali ini, kamu masih belajar tentang senam irama. Namun, sekarang kamu akan belajar senam irama menggunakan alat.

Sebenarnya, ada beberapa alat yang dapat digunakan untuk senam irama. Alat-alat tersebut antara lain sebagai berikut.

1. Bola.
2. Tongkat.
3. Kursi.
4. Matras.
5. Tali.
6. Pita.

Nah, sekarang kamu akan belajar senam irama menggunakan tongkat. Untuk mengetahui dan memahami gerakannya, perhatikan penjelasan berikut ini.

1. Gerak Ayunan Bersilang Badan

Gerak ayunan bersilang terdiri atas sikap permulaan dan gerak mengayun.

a. Sikap Permulaan

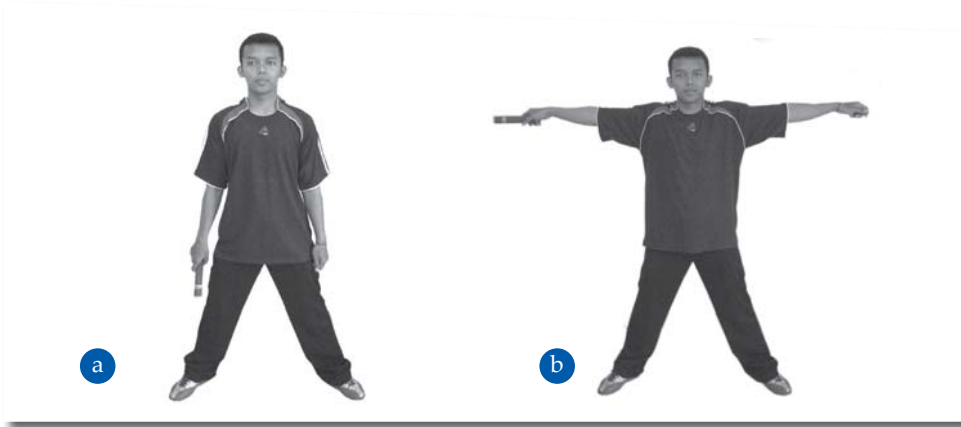
Langkah-langkah dalam sikap permulaan yaitu sebagai berikut.

- Berdiri dengan kedua kaki terbuka lebar dan sedikit mengangkang.
- Pegang bagian ujung tongkat dengan tangan kanan dan telapak tangan menghadap ke bawah.
- Berat badan bertumpu pada kaki kanan.
- Rentangkan kedua tangan di samping badan sejajar bahu.

b. Gerakan Mengayun

Gerakan mengayun dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut.

- Ayunkan tongkat ke bawah menyilang ke sebelah kiri, kemudian ke kanan dan kembali ke kiri. Sikap kedua, kaki mengeper pada saat mengayun.
- Ketika tongkat diayunkan dan mengarah ke kiri, berat badan bertumpu pada kaki kiri dan sebaliknya.
- Setelah satu kali dilakukan oleh tangan kanan, tongkat dipindahkan ke tangan kiri melewati bagian belakang. Lakukan gerakan yang sama. Gerakan ini dilakukan secara bergantian dengan tangan dan arah yang berbeda.
- Rangkaian gerakan di atas dapat dilakukan sambil melangkah atau berjalan.



Gambar 8.4

Gerak ayunan bersilang badan

Sumber: Dokumentasi penerbit, 2009

2. Gerak Ayunan ke Samping

Gerak ayunan ke samping terdiri atas sikap permulaan dan gerakan mengayun.

a. Sikap Permulaan

Gerakan permulaan ini hampir sama dengan gerakan permulaan pada gerakan ayunan bersilang badan. Langkah-langkah sikap permulaan ini yaitu sebagai berikut.

- Berdiri dengan kedua kaki terbuka lebar dan sedikit mengangkang.
- Tongkat dipegang dengan tangan kiri pada bagian ujungnya. Telapak tangan menghadap ke bawah.
- Kedua lengan direntangkan sejajar bahu.
- Pandangan ke arah tongkat.

b. Gerakan Mengayun

Gerakan mengayun dilakukan dengan cara berikut.

- Pegang tongkat dengan tangan kiri.
- Ayunkan tongkat ke arah kanan bawah melewati badan bagian belakang. Tangkap dengan tangan kanan.
- Ayunkan tongkat ke atas hingga melewati kepala dengan tangan kanan.
- Ayunkan tongkat ke arah kiri bawah melewati badan bagian belakang lagi, kemudian tangkap dengan tangan kiri.
- Ayunkan hingga tangan kanan sejajar bahu.
- Gerakan-gerakan tersebut dapat divariasikan dengan berjalan atau melakukan langkah tarian.



Gambar 8.5

Gerak ayunan ke samping

Sumber: Dokumentasi penerbit, 2009

Pelatihan 2

Jawablah soal-soal berikut dengan benar!

1. Jelaskanlah sikap awal pada gerak ayunan bersilang badan!
2. Bagaimana sikap permulaan pada gerakan ayunan bersilang badan?
3. Apa yang dimaksud bergerak mengayun pada gerakan ayunan bersilang badan?
4. Uraikanlah langkah-langkah sikap permulaan pada gerakan ayunan ke samping!
5. Bagaimana sikap mengayun pada gerakan ayunan ke samping?

Refleksi

Senam irama dapat membuatmu sehat dan bugar. Agar lebih menyenangkan, kamu dapat melakukan senam irama dengan iringan lagu kesukaanmu. Kamu juga dapat memvariasikan gerakan senam irama dengan gerakan tari seperti tarian sajojo dari Papua atau poco-poco dari Ambon. Ayo, jaga kebugaran badanmu dengan mempraktikkan senam irama secara teratur.

Rangkuman

Senam sajojo merupakan salah satu contoh senam irama tanpa alat. Senam sajojo ini berasal dari tarian sajojo yang biasa dilakukan oleh masyarakat Papua. Seperti tarian sajojo, senam sajojo diiringi oleh lagu “Sajojo”. Gerakan senam sajojo mengombinasikan gerakan kaki dan tangan, yaitu melangkahakan kaki, mengayunkan tangan, dan meloncat.

Senam irama ada yang tanpa alat dan ada yang menggunakan alat. Alat yang digunakan dalam senam irama antara lain tongkat, bola, pita, matras, tali, dan kursi. Senam irama menggunakan alat ada dapat dilakukan dengan latihan gerak ayunan bersilang badan dan gerak ayunan ke samping.



Evaluasi 8

A. Berilah tanda silang (×) pada jawaban yang benar!

1. Gerakan senam sajojo berasal dari tarian di daerah
 - a. Aceh
 - b. Jawa
 - c. Ambon
 - d. Papua
2. Gerakan senam sajojo merupakan gabungan dari gerakan
 - a. mengayun, melangkah, dan berjalan
 - b. melangkah, berlari, dan jalan di tempat
 - c. melangkah, meloncat, dan bongkok
 - d. melangkah, berlari, dan meloncat
3. Gerakan pertama yang benar pada senam sajojo adalah
 - a. langkahkan kaki kanan ke samping kanan disertai dengan ayunan kedua tangan ke samping. Lakukan gerakan ini sebanyak 2 kali.
 - b. berdiri dengan kedua kaki terbuka lebar dan sedikit mengangkang.
 - c. melangkahkan kaki ke depan sebanyak 4 langkah, lalu menggoyangkan lutut
 - d. rentangkan kedua tangan di samping badan sejajar bahu
4. Berikut ini kedua dalam senam sajojo, *kecuali*
 - a. ayunkan kaki kanan ke samping kiri depan diikuti oleh ayunan kedua tangan ke depan sambil bertepuk tangan
 - b. ayunkan kaki kanan ke samping depan kiri diikuti oleh ayunan kedua tangan ke depan sambil bertepuk tangan
 - c. langkahkan kaki kanan ke depan, lalu langkahkan ke belakang disertai ayunan tangan ke depan secara bergantian
 - d. langkahkan kaki kanan ke depan, ikuti oleh kaki kiri
5. Sikap awal pada gerakan pertama senam sajojo adalah
 - a. berdiri tegak dengan kaki dijinjit
 - b. berdiri degan tangan diletakkan di samping badan
 - c. berdiri tegak dengan tangan disilangkan di depan dada
 - d. berdiri sambil menyilangkan kedua tangan di atas kepala
6. Sikap permulaan mengayun dilakukan dengan berdiri dengan kaki
 - a. rapat
 - b. terbuka lebar
 - c. diangkat secara bergantian
 - d. agak ditekuk
7. Gerakan ayunan ke samping badan dapat divariasikan dengan
 - a. berjalan
 - b. berlari
 - c. melompat
 - d. meloncat

8. Pada saat melakukan sikap awal, pandangan pesenam yaitu ...
 - a. ke arah kaki
 - b. lurus ke depan
 - c. ke arah tongkat
 - d. ke arah lantai
9. Berikut ini alat-alat yang dapat digunakan dalam senam irama, *kecuali*
 - a. bola
 - b. pita
 - c. matras
 - d. papan tumpu
10. Senam sajojo biasa diiringi oleh lagu
 - a. Sajojo
 - b. Ayam Den Lapeh
 - c. Poco-Poco
 - d. Apuse

B. Jawablah soal-soal berikut dengan benar!

1. Uraikanlah gerakan dua gerakan dalam gerakan pertama senam sajojo!
2. Kapan saat melompat dalam senam sajojo?
3. Bagaimanakah sikap awal pada gerakan ketiga senam sajojo?
4. Jelaskan langkah-langkah sikap permulaan dalam gerak ayunan bersilang badan!
5. Uraikanlah gerakan mengayun pada gerakan ayunan ke samping!

C. Praktikkanlah gerakan senam berikut dengan benar!

1. Praktikkan ketiga gerakan senam sajojo yang telah kamu pelajari dengan urutan gerakan yang benar!
2. Lakukanlah senam irama dengan tongkat berikut.
 - a. Gerak ayunan bersilang badan
 - b. Gerak ayunan ke samping

Pelajaran 9

Renang Gaya Punggung



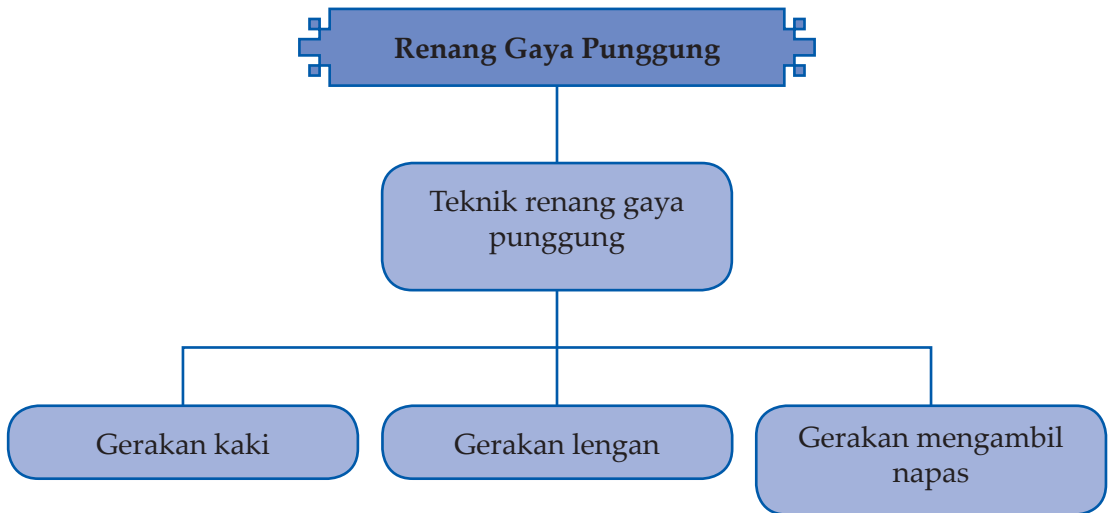
Tujuan Pembelajaran:

- Siswa mampu mempraktikkan teknik dasar gerakan kaki renang gaya punggung serta nilai disiplin, keberanian, dan kebersihan.
- Siswa mampu mempraktikkan teknik dasar gerakan lengan renang gaya punggung serta nilai disiplin, keberanian, dan kebersihan.

Renang sebagai salah satu cabang olahraga banyak dimanfaatkan untuk kepentingan rekreasi, kesehatan, rehabilitasi, pendidikan dan kepentingan militer. Apakah kamu menyukai olahraga renang? Gaya apa saja yang kamu kuasai?

Ada empat gaya dalam berenang, yaitu gaya bebas, gaya dada, gaya punggung, dan gaya kupu-kupu. Keempat gaya tersebut masing-masing mempunyai karakteristik tersendiri. Kali ini kamu akan mempelajari renang gaya punggung. Bagaimana teknik dasar untuk melakukan renang gaya punggung? Ayo ikuti pembahasannya.

Peta Konsep



Kata Kunci

- Renang
- Gaya punggung
- Gerakan kaki
- Gerakan lengan
- Pernapasan
- Otot

A. Renang Gaya Punggung (*Backstroke*)

Salah satu gaya berenang yang dipertandingkan adalah renang gaya punggung. Renang gaya punggung adalah renang dengan posisi punggung menghadap ke permukaan air. Pada renang gaya punggung, pernapasan relatif mudah dilakukan. Posisi mulut selalu berada di atas permukaan air sehingga kapan pun pernapasan dapat dilakukan dengan mudah. Sikap tubuh telentang menyebabkan kekuatan mengapung di air jauh lebih besar daripada sikap telungkup karena bidang dataran punggung lebih besar. Selain itu, keseimbangan badan pada sikap telentang lebih besar daripada sikap telungkup.

Kesulitan yang sering dihadapi dalam melakukan latihan renang gaya punggung adalah melakukan posisi telentang. Posisi telentang harus dilakukan seperti seorang yang tidur telentang di lantai dengan meluruskan tangan pada lantai di atas kepala. Jari-jari tangan sampai jari-jari kaki membentuk satu garis lurus.



Gambar 9.1

Renang gaya punggung

Sumber: *upload.wikimedia*

Pelatihan 1

1. Bagaimana posisi tubuh pada renang gaya punggung?
2. Bagaimana cara pengambilan napas pada renang gaya punggung?
3. Apa kesulitan yang dialami ketika melakukan renang gaya punggung?

B. Teknik Renang Gaya Punggung

Seperti gerakan renang pada umumnya, renang gaya punggung meliputi beberapa teknik dasar yang harus dikuasai. Teknik dasar tersebut antara lain gerakan kaki, gerakan lengan, dan teknik mengambil napas.

1. Gerakan Kaki

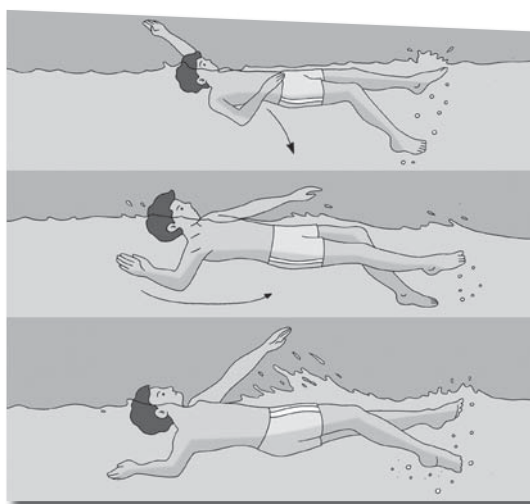
Berikut ini gerakan kaki pada renang gaya punggung.

- Kaki kanan dan kaki kiri digerakkan mencambuk ke atas dan ke bawah terus menerus secara bergantian.
- Saat mencambuk, lutut dibengkokkan serta otot pergelangan kaki diregangkan.
- Kaki dicambukkan dengan kuat sehingga punggung agak ke luar dari permukaan air.
- Saat kaki mencambuk ke bawah, kaki diluruskan dan pergelangan kaki ditahan.
- Kemudian, lutut ditekuk hingga 45° .

2. Gerakan Lengan

Terdapat beberapa macam gerakan lengan pada renang gaya punggung, yaitu sebagai berikut.

- Entry** : Tangan dijangkaukan jauh ke belakang. Ujung jari tangan masuk ke dalam air secara rileks dan segaris dengan bahu. Panggul diangkat ke permukaan air.
- Pull** : Diawali dengan sikap lengan yang lurus. Saat menekan air, siku ditekuk 90° ke samping belakang. Telapak tangan diangkat beberapa sentimeter ke atas permukaan air.
- Push** : Ketika siku berada tepat dekat pinggang, tangan bergerak ke bawah. Tangan membentuk huruf "S" di samping badan pada saat melakukan *pull* dan *push*.
- Recovery** : Lengan diangkat dari dalam air dengan ibu jari keluar lebih dahulu. Lengan menyamping dan pergelangan tangan diputar ke luar saat berada pada sudut 90° .



Gambar 9.2

Rangkaian gerakan lengan renang gaya punggung

3. Teknik Mengambil Napas

Teknik mengambil napas dalam olahraga renang merupakan salah satu hal yang penting. Teknik bernapas dalam renang gaya punggung adalah sebagai berikut.

- Udara diambil ketika lengan melakukan *recovery*.
- Udara dikeluarkan pada saat melakukan *pull-push*.
- Udara dihirup melalui mulut dan dibuang melalui mulut serta hidung secara bersama-sama.

Pelatihan 2

- Jelaskan secara singkat gerakan kaki pada renang gaya punggung!
- Jelaskan secara singkat teknik mengambil napas pada renang gaya punggung!

Info Olahraga

Menurut catatan, manusia telah berenang sejak beribu-ribu tahun silam. Karya-karya seni kuno bangsa Mesir, Asiria, Yunani, dan Romawi telah melukiskan laki-laki dan perempuan sedang berenang di air. Akan tetapi, buku pertama tentang renang baru muncul sekitar 400 tahun yang lalu di Jerman. Teknik-teknik berenang telah dikembangkan secara luas. Dewasa ini, orang-orang meneruskan, memperluas, mengembangkan, dan memperbaiki keterampilan berenang.

Sumber: *Teori Renang 1*, 2007.

Refleksi

Apakah kamu menyukai permainan olahraga air? Meskipun berenang itu menyenangkan tetapi kamu harus menguasai teknik-tekniknya agar tidak terjadi cedera. Apakah kamu sudah menguasai teknik dasar renang gaya punggung?

Rangkuman

Gaya punggung adalah salah satu gaya renang dengan posisi badan terlentang. Gaya punggung dalam pertandingan memiliki kecepatan tertinggi ketiga setelah gaya bebas dan gaya kupu-kupu. Gerakan kaki pada gaya punggung mirip dengan gaya bebas. Demikian pula gerakan lengan mengayuh secara bergantian.

Pada gaya punggung, pengambilan napas tidak mengalami kesulitan karena posisi mulut sudah berada di atas permukaan air. Kesulitan yang sering dihadapi dalam melakukan latihan renang gaya punggung adalah melakukan posisi telentang. Posisi telentang harus dilakukan seperti seorang yang tidur telentang di lantai dengan meluruskan tangan pada lantai di atas kepala. Jari-jari tangan sampai jari-jari kaki merupakan satu garis lurus.



Evaluasi 9

A. Berilah tanda silang (×) pada jawaban yang benar!

1. Berikut ini merupakan gaya-gaya dalam berenang, *kecuali*
 - a. *crawl*
 - b. *breast crawl*
 - c. *back stroke*
 - d. *dolphin kick*
2. Gaya berenang yang paling banyak diminati pada saat pertandingan dan rekreasi adalah
 - a. gaya bebas
 - b. gaya dada
 - c. gaya punggung
 - d. gaya kupu-kupu
3. Gaya berenang yang paling baru diperlombakan dalam pertandingan-pertandingan renang adalah
 - a. gaya kupu-kupu
 - b. gaya punggung
 - c. gaya bebas
 - d. gaya dada
4. Posisi badan pada saat melakukan renang gaya punggung, yaitu
 - a. telentang
 - b. telungkup
 - c. menyamping
 - d. melengkung
5. Pernapasan pada renang gaya punggung lebih mudah dilakukan karena
 - a. kepala sesekali muncul di permukaan
 - b. gerakan tangan membantu proses bernapas
 - c. mulut berada di atas permukaan air
 - d. dada berada di atas permukaan air
6. Kekuatan mengapung di air pada renang gaya punggung lebih besar daripada renang gaya bebas karena
 - a. kaki dapat bergerak dengan leluasa
 - b. tangan dapat bergerak dengan leluasa
 - c. dataran punggung lebih luas
 - d. pantat berada di bawah permukaan air
7. Perbandingan keseimbangan sikap telentang dan telungkup pada renang adalah
 - a. sama besar
 - b. sikap telentang lebih besar
 - c. sikap telungkup lebih besar
 - d. bergantung tinggi badan perenang

8. Salah satu gerakan kaki pada renang gaya punggung adalah menekuk lutut hingga
 - a. 30°
 - b. 45°
 - c. 60°
 - d. 90°
9. Tangan dijangkaukan jauh ke belakang, ujung jari tangan masuk ke dalam air secara rileks dan segaris dengan bahu, panggul diangkat ke permukaan air. Gerakan tersebut merupakan gerakan lengan pada renang gaya punggung yang disebut
 - a. *entry*
 - b. *pull*
 - c. *push*
 - d. *recovery*
10. Pada saat bernapas, udara diambil ketika lengan melakukan
 - a. *recovery*
 - b. *push*
 - c. *pull*
 - d. *entry*

B. Jawablah soal-soal berikut dengan benar!

1. Sebutkan gaya-gaya dalam renang!
2. Jelaskan gerakan lengan pada renang gaya punggung!
3. Apa yang dimaksud dengan renang gaya punggung?
4. Jelaskan teknik mengambil napas pada renang gaya punggung!
5. Jelaskan gerakan kaki pada renang gaya punggung!

C. Praktikkanlah teknik dasar renang gaya punggung berikut dengan bimbingan gurumu!

1. Teknik dasar gerakan kaki
2. Teknik dasar gerakan lengan

Setelah itu, praktikkanlah renang gaya punggung secara utuh dengan mengombinasikan kaki, lengan, dan teknik bernapas.

Pelajaran 10

Mencegah Kebakaran



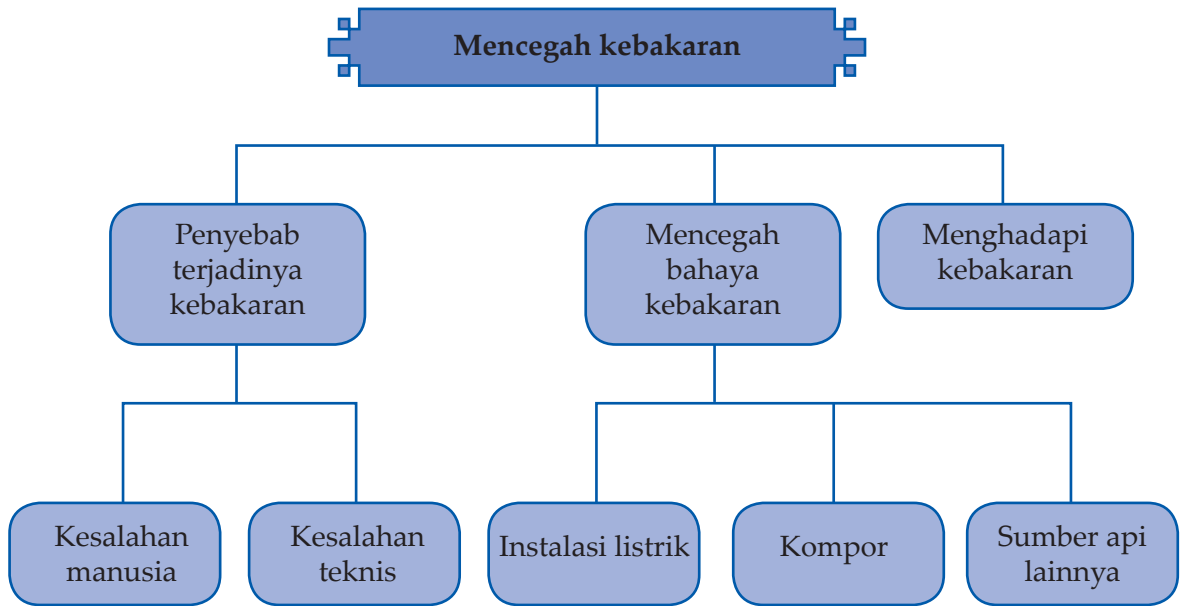
Tujuan Pembelajaran:

- Siswa mampu memahami berbagai bahaya kebakaran.
- Siswa mampu memahami cara menghindari bahaya kebakaran.

Pernahkah kamu melihat peristiwa kebakaran? Kebakaran merupakan peristiwa berkobarnya api yang diakibatkan api yang menyulut benda yang sudah terbakar, baik disengaja maupun tidak. Banyak musibah kebakaran terjadi akibat kelalaian manusia sendiri. Perlu diingat, musibah kebakaran bukan hanya tanggung jawab dinas pemadam kebakaran tetapi warga sekitar pun harus ikut membantu.

Tahukah kamu apa saja yang menyebabkan terjadinya kebakaran? Apa yang sebaiknya kamu lakukan jika terjadi peristiwa kebakaran? Kali ini kamu akan mempelajari hal-hal apa saja yang memicu terjadinya kebakaran serta langkah-langkah pencegahan dan penanggulangan kebakaran. Ayo, ikuti pelajaran kali ini dengan saksama.

Peta Konsep



Kata Kunci

- Kebakaran
- Api
- Listrik
- Kompor
- Stop kontak
- Konsleting

A. Penyebab Terjadinya Kebakaran

Kebakaran dapat dianggap sebagai bencana bagi orang yang mengalaminya. Kebakaran selalu mengakibatkan kerugian, baik berupa hilangnya harta benda maupun jatuhnya korban jiwa. Kebakaran merupakan suatu kejadian yang tidak disengaja ataupun disengaja akibat api yang menyulut benda yang mudah terbakar sehingga menyebabkan kobaran api yang besar.



Gambar 11.1

Kebakaran dengan api besar

Sumber: www.corbis.com

Ada beberapa benda di sekitar kita yang dapat memicu terjadinya kebakaran, antara lain rokok, zat cair yang mudah terbakar, nyala api terbuka, alat-alat rumah tangga yang menghasilkan panas, dan kabel-kabel listrik.

Keberadaan benda-benda tersebut jika tidak di waspadai dapat menyebabkan terjadinya kebakaran. Misalnya, merokok sambil tiduran dapat membuka peluang terjadinya kebakaran. Contoh lainnya, pemasangan lampu yang berlebihan dan stop kontak yang bertumpuk-tumpuk akan menyebabkan kabel panas dan meleleh. Hal ini dapat menimbulkan percikan api yang lama-kelamaan menyulut kebakaran.

Penyebab kebakaran dapat terjadi karena kesalahan manusia (*human error*) dan kesalahan teknis (*technical error*).

1. Kesalahan Manusia (*Human Error*)

Kebakaran dapat terjadi karena kesengajaan atau ketidaksengajaan manusia. Kebakaran yang disengaja merupakan tindakan kriminal dan merugikan orang lain. Adapun kebakaran yang tidak disengaja merupakan hasil dari keteledoran manusia, misalnya merokok di tempat tidur.

2. Kesalahan Teknis (*Technical Error*)

Kesalahan teknis yang terjadi merupakan hal-hal di luar kendali manusia. Contoh-contoh kesalahan teknis yang dapat menyebabkan terjadinya kebakaran, antara lain sebagai berikut.

- a. konsleting arus listrik,
- b. kompor meledak,
- c. pipa gas bocor,
- d. panas yang terlalu tinggi, dan
- e. ventilasi udara kurang.

Penyebab-penyebab kebakaran tersebut harus diperhatikan agar dapat terhindar dari kemungkinan terjadinya kebakaran.

Pelatihan 1

1. Sebutkan beberapa benda yang dapat memicu terjadinya kebakaran!
2. Sebutkan contoh penyebab terjadinya kebakaran!
3. Jelaskan contoh-contoh kesalahan teknis yang dapat memicu terjadinya kebakaran!

B. Mencegah Bahaya Kebakaran

Kebakaran dapat terjadi di rumah ataupun di gedung bertingkat. Cara pencegahan kebakaran di kedua tempat tersebut tentu saja berbeda karena ukuran bangunan dan jumlah penghuninya. Pada gedung bertingkat, tindakan pencegahan kebakaran yang dapat dilakukan, antara lain sebagai berikut.

1. Memerhatikan instalasi listrik.
2. Periksa secara berkala sistem instalasi kabel serta kapasitas daya PLN tersambung. Jangan memperbesar sekering tanpa sepengetahuan PLN.
3. Mengecek secara berkala peralatan pencegahan dan penanggulangan kebakaran
4. Periksa apakah Alat Pemadam Api Ringan (APAR) tersedia untuk kondisi bahan atau material yang ada pada bangunan. Memeriksa sarana evakuasi Periksalah jalan keluar, tangga darurat dan tangga kebakaran yang langsung terhubung ke luar.
5. Menempatkan bahan-bahan yang mudah terbakar di ruangan terpisah.
6. Memeriksa persediaan air untuk kebutuhan pemadaman.
7. Menyediakan *lift* dan tangga darurat pada bangunan lebih dari empat lantai.
8. Melakukan latihan kebakaran dan evakuasi.
9. Menyusun Rencana Tindak Darurat Kebakaran (RTDK) untuk kesiapan penghuni dalam menghadapi kondisi darurat kebakaran.

Untuk mencegah terjadinya kebakaran di rumah, ada beberapa hal yang harus diperhatikan, yaitu instalasi listrik, kompor, dan sumber api lainnya.

1. Instalasi Listrik

Hal yang harus diperhatikan dari instalasi listrik, antara lain:

- a. jangan menempel stop kontak bertumpuk-tumpuk, dan
- b. jangan memperbesar sekering listrik tanpa seizin PLN.

2. Kompor

Kompor bisa menjadi penyebab terjadinya kebakaran. Hal-hal yang harus diperhatikan, yaitu sebagai berikut.

- a. Jangan mengisi kompor dengan minyak sampai luber.
- b. Jangan biarkan kompor dalam keadaan kosong.
- c. Jangan menaruh kompor terlalu dekat ke dinding.
- d. Jika menggunakan kompor gas, taruhlah kompor dan tabung gas di tempat yang ventilasinya bagus agar udara dapat keluar masuk. Dengan demikian, jika terjadi kebocoran, gas dapat terbawa oleh angin.
- e. Jangan mengisi kompor dengan minyak saat kompor menyala.
- f. Jangan meninggalkan kompor saat masih menyala.



Gambar 11.2

Alat pemadam api

Sumber: www.corbis.com

3. Sumber Api Lainnya

Tidak hanya instalasi listrik dan kompor, hal yang harus diperhatikan dari sumber api lainnya, yaitu sebagai berikut.

- a. Jangan merokok di tempat tidur.
- b. Jangan meninggalkan puntung rokok di sembarang tempat.
- c. Nyalakan obat nyamuk di tempat yang aman.
- d. Pasang lilin atau lampu tempel di tempat yang aman.
- e. Jangan menyimpan bahan yang mudah terbakar di dekat sumber api.
- f. Jangan biarkan anak kecil bermain korek api.
- g. Jangan membakar sampah di tengah terik matahari atau deraan angin kencang.

Selain hal-hal yang telah disebutkan di atas, ada hal lain yang perlu diperhatikan, seperti memberi ventilasi yang cukup pada ruangan. Hal yang tidak kalah pentingnya yaitu menyediakan Alat Pemadam Api Ringan (APAR), seperti pasir, bak air, dan karung goni di lingkungan tempat tinggal.

Mencegah bahaya kebakaran sebenarnya tidaklah sulit. Mulailah dari lingkungan di dalam rumah terlebih dahulu. Misalnya, membiasakan untuk memeriksa kompor dan aliran listrik sebelum tidur. Pastikan pula kompor, lampu minyak, atau lilin tidak menyala saat meninggalkan rumah. Begitu pula dengan peralatan elektronik seperti setrika, kipas angin, atau kompor listrik, jangan dibiarkan menyala atau tetap tertancap di saklar.

Kadang kebakaran tidak dapat dihindarkan meskipun langkah-langkah pencegahan sudah dilakukan. Tindakan-tindakan yang dapat dilakukan jika kebakaran sudah terjadi antara lain sebagai berikut.

1. Usahakan memadamkan api sebisa mungkin.
2. Jika yang terbakar adalah kompor, padamkanlah dengan kain basah.
3. Jangan sekali-kali memadamkannya dengan air karena akan memperluas daerah yang terbakar.
4. Jika kebakaran disebabkan aliran listrik, putuskanlah alirannya secepat mungkin dan padamkan percikan apinya.
5. Jika api tidak dapat padam, utamakan keselamatanmu. Segera hubungi dinas pemadam kebakaran dengan menelepon ke nomor 113.
6. Jika kamu memasuki sebuah gedung bertingkat, biasakan untuk mencari tahu letak tangga darurat.
7. Jika terkurung asap, berjalanlah di bawah asap dengan merangkak.
8. Jangan bersembunyi di kamar mandi. Jika api membesar dan kamar mandi kering, air akan mendidih.

9. Jika mengalami luka bakar, dinginkan bagian yang terluka dengan es atau disiram dengan air mengalir atau air yang ditambah garam sambil menunggu pertolongan medis.

Pelatihan 2

1. Sebutkan beberapa tindakan yang dilakukan jika terjadi kebakaran di dalam gedung!
2. Apa yang dimaksud dengan APAR?
3. Sebutkan contoh APAR yang ada di sekitar lingkungan tempat tinggalmu!

Info Olahraga

Sejarah Dinas Pemadam Kebakaran Propinsi DKI Jakarta

Menurut buku “Dari Brandweer Batavia Ke Dinas Kebakaran Dki Jakarta” urusan pemadam kebakaran di kota jakarta mulai diorganisir pada 1873 oleh pemerintah Hindia Belanda. Urusan pemadaman kebakaran ini secara hukum dibentuk oleh *resident op batavia* melalui ketentuan yang disebut “*Reglement op de Brandweer in de Afdeeling stad Vorsteden Van Batavia*”

Sumber: www.jakartafire.com

Refleksi

Kebakaran termasuk salah satu bencana. Kebakaran bisa terjadi karena kesalahan manusia atau teknis. Bencana kebakaran bisa dihindari jika kamu selalu berhati-hati dengan benda yang dapat memicu terjadinya kebakaran. Sudahkah kamu bertindak hati-hati? Mampukah kamu melakukan pencegahan terhadap kebakaran?

Rangkuman

Kebakaran dapat dianggap sebagai bencana bagi orang yang mengalaminya, kebakaran selalu mengakibatkan kerugian, baik berupa hilangnya harta benda maupun jatuhnya korban jiwa. Kebakaran merupakan suatu kejadian yang tidak disengaja ataupun disengaja akibat api yang menyulut benda yang mudah terbakar sehingga menyebabkan kobaran api yang besar. Penyebab kebakaran dapat dikelompokkan menjadi dua, yaitu karena kesalahan manusia (*human error*) dan kesalahan teknis (*technical error*).

Mencegah bahaya kebakaran sebenarnya tidaklah sulit. Mulailah dari lingkungan di dalam rumah terlebih dahulu. Misalnya, membiasakan untuk memeriksa kompor dan aliran listrik sebelum tidur. Pastikan pula kompor, lampu minyak, lilin tidak menyala saat kamu meninggalkan rumah, begitu pula dengan peralatan elektronik, seperti setrika, kipas angin, atau kompor listrik, jangan dibiarkan menyala atau tetap tertancap di saklar.



Evaluasi 10

A. Berilah tanda silang (x) pada jawaban yang benar!

1. Benda berikut dapat memicu terjadinya kebakaran, *kecuali*
 - a. air
 - b. rokok
 - c. kabel-kabel listrik
 - d. alat yang menghasilkan panas
2. Salah satu contoh *human error* penyebab kebakaran adalah
 - a. pipa gas bocor
 - b. kompor meledak
 - c. konsleting arus listrik
 - d. merokok di tempat tidur
3. Panas yang terlalu tinggi dalam ruangan dapat memicu timbulnya kebakaran. Faktor penyebab kebakaran tersebut termasuk kategori
 - a. *human error*
 - b. *technical error*
 - c. *temperature error*
 - d. *high temperature error*
4. Untuk mencegah bahaya kebakaran, jika ingin memperbesar sekering hendaknya kita
 - a. memperbesar sekering sendiri
 - b. menghubungi PLN
 - c. mengotak-atik sendiri
 - d. meminta tetangga yang sudah ahli
5. APAR merupakan singkatan dari
 - a. alat pemadaman api ringan
 - b. armada pemadam api ringan
 - c. alat pemadam api ringan
 - d. armada pemadam api ringan
6. Fungsi RTDK adalah sebagai kesiapan dalam
 - a. menghubungi petugas pemadam kebakaran
 - b. melaporkan kondisi kebakaran
 - c. melakukan latihan pemadaman api
 - d. menghadapi kebakaran
7. Tempat terbaik untuk menyimpan kompor minyak tanah adalah
 - a. di samping kompor gas
 - b. di tempat penyimpanan bensin
 - c. di ruang dengan ventilasi terbatas
 - d. di ruang dengan ventilasi cukup

8. Untuk memadam kompor yang terbakar, digunakan
 - a. air panas
 - b. kain kering
 - c. kain basah
 - d. air dingin
9. Tindakan pertama ketika mengalami luka bakar adalah dengan cara
 - a. mengoleskan mentega
 - b. mengoleskan pasta gigi
 - c. menyiramnya dengan air panas
 - d. menyiramnya dengan air mengalir
10. Nomor telepon yang dapat dihubungi ketika terjadi kebakaran adalah
 - a. 110
 - b. 111
 - c. 112
 - d. 113

B. Jawablah soal-soal berikut dengan benar!

1. Sebutkan beberapa benda yang dapat memicu terjadinya kebakaran!
2. Apakah yang harus kita lakukan apabila terjadi kebakaran di rumah?
3. Jelaskan dua penyebab kebakaran!
4. Sebutkan tiga tindakan pencegahan kebakaran!
5. Sebutkan tiga tindakan yang dilakukan jika terjadi kebakaran di gedung bertingkat!

C. Diskusikanlah bersama teman sebangkumu mengenai :

1. Penyebab kebakaran
2. Akibat dari kebakaran
3. Usaha mencegah terjadinya kebakaran
4. Usaha yang dilakukan jika kebenaran sesudah terjadi

Pelajaran 11

Penjelajahan di Alam Bebas (1)



Tujuan Pembelajaran:

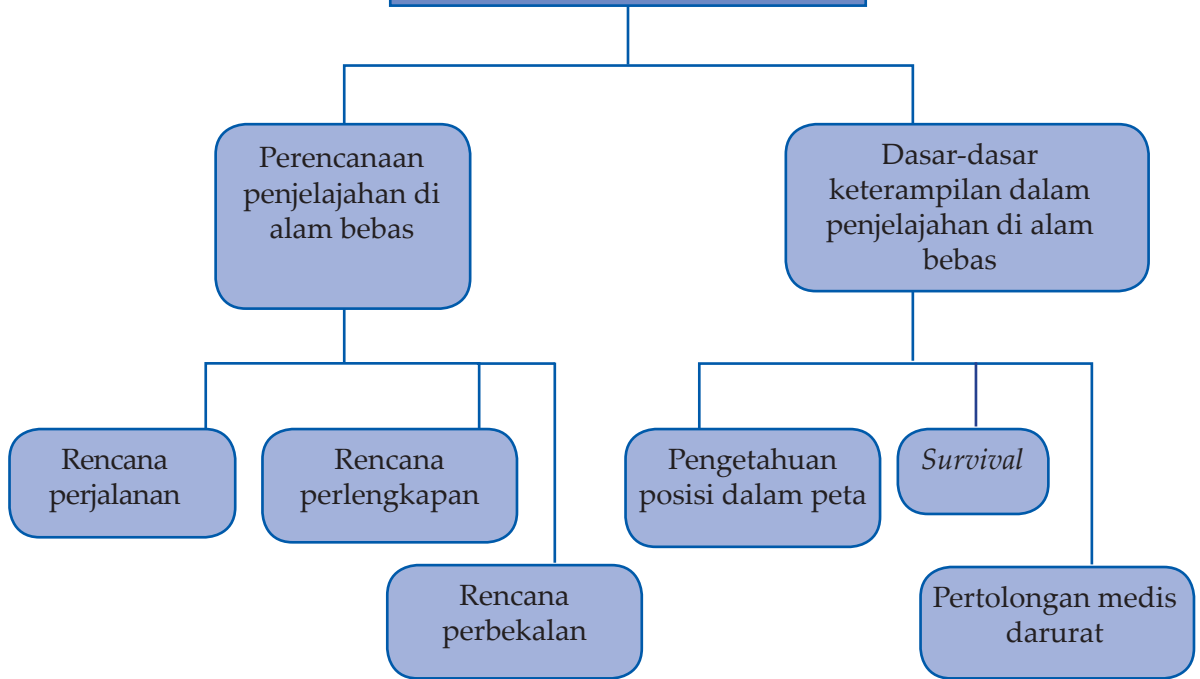
- Siswa mampu mempraktikkan rencana kegiatan penjelajahan.
- Siswa mampu mempraktikkan berbagai keterampilan untuk memecahkan masalah yang ditemukan dalam aktivitas penjelajahan di alam bebas serta nilai kerja sama, disiplin, keselamatan, kebersihan, dan etika.

Pernahkah kamu pergi ke hutan, gunung, sungai, atau pantai? Jika kamu pergi ke tempat-tempat tersebut selama beberapa hari, kamu harus mempersiapkan peralatan dan perlengkapan yang dibutuhkan selama kegiatan di alam bebas.

Saat ini melakukan kegiatan di alam bebas, seperti penjelajahan di gunung dan hutan sudah banyak dilakukan orang. Tujuan kegiatan di alam bebas bermacam-macam, misalnya untuk rekreasi, olahraga, penelitian atau menjalani suatu pendidikan. Melakukan kegiatan di alam bebas memang menyenangkan dan banyak sekali manfaatnya. Namun, persiapan untuk melakukan perjalanan, jaminan keamanan, dan kenyamanan selama kegiatan harus selalu diperhatikan. Ayo pelajari cara melakukan penjelajahan yang benar!

Peta Konsep

Penjelajahan di Alam Bebas



Kata Kunci

- Penjelajahan
- Alam bebas
- *Packing*
- Ransel
- Ponco
- *Sleeping bag*
- *Nesting*
- *Vedpless*
- GPS

A. Perencanaan Kegiatan Penjelajahan di Alam Bebas

Pernahkah kamu mengikuti kegiatan penjelajahan di alam bebas? Penjelajahan dilakukan dengan berbagai alasan untuk mendapatkan beberapa manfaat, antara lain:

- sarana rekreasi untuk mendapatkan kegembiraan;
- melatih kesehatan dan kebugaran fisik, mental, dan emosional;
- meningkatkan disiplin dan rasa tanggung jawab;
- menambah kecintaan terhadap tanah air;
- mendekatkan diri pada Tuhan YME; dan
- menambah ilmu pengetahuan.

Banyak macam kegiatan penjelajahan di alam bebas, di antaranya *hiking*, panjat tebing (*rock climbing*), naik gunung (*mountainering*), arung jeram (*rafting*), dan menyusuri gua (*caving*). Kegiatan-kegiatan penjelajahan tersebut merupakan aktivitas olahraga yang tergolong berat. Kegiatan penjelajahan dilakukan di alam terbuka yang liar sehingga memerlukan persiapan yang benar-benar matang.



Gambar 11.1

Menjelajah di alam bebas adalah kegiatan yang sangat menyenangkan

Sumber: www2.swgc.mun.com

Perencanaan perjalanan (*Pal*) sangat bermanfaat untuk mendukung dan memudahkanmu dalam melakukan suatu penjelajahan. Keberhasilan suatu penjelajahan ditentukan oleh persiapan-persiapan awal yang baik dan matang. Oleh karena itu, *Pal* harus dikuasai benar-benar sehingga dapat terhindar dari risiko yang berbahaya.

Terdapat tiga tahapan yang perlu diperhatikan dalam melakukan perencanaan penjelajahan. Berikut ini adalah ketiga tahapan tersebut.

1. Rencana Penjelajahan

Dalam rencana penjelajahan terdapat beberapa hal yang harus ditentukan untuk mempermudah dan menghindari kemungkinan buruk yang akan terjadi. Hal-hal yang harus ditentukan dalam rencana penjelajahan adalah sebagai berikut.

- 1) Menentukan maksud dan tujuan melakukan penjelajahan
- 2) Menentukan tempat yang akan dituju
- 3) Menentukan peserta yang akan mengikuti kegiatan penjelajahan, individu atau kelompok
- 4) Pencarian informasi tentang lokasi tempat yang akan dituju
- 5) Menentukan kegiatan yang akan dilaksanakan
- 6) Menentukan waktu yang akan dibutuhkan
- 7) Menentukan dana yang dibutuhkan untuk kegiatan penjelajahan
- 8) Mempersiapkan fisik dan mental

Sebelum melakukan penjelajahan, pengetahuan tentang kemampuan diri sendiri sangat penting. Pengetahuan tersebut sangat bermanfaat untuk menentukan posisi diri dalam kelompok. Jangan memaksakan diri jika kemampuan fisik kurang mendukung.

2. Rencana Perlengkapan

Perlengkapan adalah bagian yang sangat penting dalam penjelajahan. Perlengkapan harus disesuaikan dengan kebutuhan penjelajahan. Apabila penjelajahan tersebut berupa *hiking* di tempat-tempat yang banyak dikunjungi orang, perlengkapan yang dibawa dapat minim dan seadanya. Namun, jika penjelajahan yang dilakukan adalah ekspedisi yang memerlukan waktu lama, maka perlengkapan yang dibawa pun sangat banyak dan lengkap.

Agar memudahkan dalam merencanakan perlengkapan, buatlah daftar perlengkapan yang akan dibawa. Perlengkapan dapat dikelompokkan menjadi tiga kelompok, yaitu perlengkapan pribadi, perlengkapan kelompok, dan perlengkapan teknis.

1) Perlengkapan Pribadi

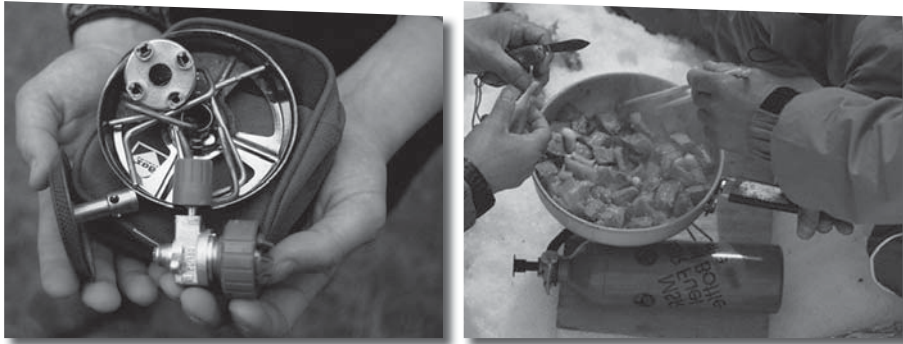
Perlengkapan pribadi dapat dibagi-bagi menjadi tiga kelompok, yaitu perlengkapan dasar, perlengkapan tidur, dan perlengkapan penunjang. Pembagian kelompok ini dibuat untuk memudahkan dalam mempersiapkan perlengkapan yang akan dibawa.

- a) Perlengkapan dasar suatu penjelajahan dapat terdiri atas ransel, air minum dan makanan, sepatu, ponco/jas hujan, kaus kaki, jaket, topi lapangan, celana, dan baju.
- b) Perlengkapan tidur penjelajahan terdiri atas pakaian tidur, sleeping bag, jaket, kaus kaki, dan matras.
- c) Perlengkapan penunjang terdiri atas obat-obatan, alat mandi, alat tulis, pisau komando, dan alat makan.

2) Perlengkapan Kelompok

Perlengkapan kelompok adalah perlengkapan yang dibawa untuk memenuhi kebutuhan semua anggota kelompok. Berikut adalah macam-macam perlengkapan kelompok.

- Tenda
- P3K kelompok
- Perlengkapan masak
- Alat masak (*nesting*)
- Alat pembuat api (korek api, parafin, kompor lapangan, trangia)
- Tempaat air (*vedplees*)
- Bahan bakar (spiritus, dan minyak tanah)



Gambar 11.2

Perlengkapan kelompok

Sumber: www.corbis.com

3) Perlengkapan Teknis

Perlengkapan teknis adalah perlengkapan yang dibutuhkan untuk teknis-teknis beraktivitas di alam bebas. Perlengkapan teknis dapat dibagi ke dalam dua kelompok, yaitu alat bantu kelengkapan jalan dan kelengkapan khusus.

a) Alat bantu kelengkapan jalan

- Peta, alat yang digunakan untuk menunjukkan yang sedang atau akan dijelajahi, meliputi wilayah dan keadaan di sekelilingnya.
- GPS (*Global Positioning System*), alat yang digunakan untuk menentukan posisi suatu tempat dengan tepat.
- Kompas, alat yang digunakan untuk menentukan mata angin.
- Golok, alat serba guna yang digunakan untuk keperluan penjelajahan dan bela diri.
- Senter, alat yang digunakan untuk penerangan
- Pisau, alat serba guna yang digunakan pada saat penjelajahan.
- *Webbing*, sejenis tali yang digunakan saat penjelajahan.

b) Perlengkapan khusus

Perlengkapan khusus adalah perlengkapan yang dibutuhkan dan disesuaikan dengan tujuan penjelajahan dan kondisi medan. Contoh perlengkapan khusus adalah sebagai berikut.

- Perlengkapan penelitian
- Perlengkapan penyusuran gua

- Perlengkapan penyusuran sungai
- Perlengkapan turun tebing

3. Rencana Perbekalan

Dalam merencanakan perbekalan yang akan dibawa, ada hal-hal yang perlu diperhatikan, yaitu lamanya perjalanan, keadaan medan, dan aktivitas yang akan dilakukan. Sementara itu, syarat perbekalan makanan adalah makanan yang mengandung cukup kalori dan gizi, tahan lama, serta mudah dalam hal pengolahannya.

Pelatihan 1

1. Sebutkan beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam melakukan rencana penjelajahan!
2. Perlengkapan dibagi kedalam tiga kelompok, sebutkan!
3. Syarat apa yang harus diperhatikan dalam rencana perbekalan penjelajahan?

B. Dasar-Dasar Keterampilan Penjelajahan di Alam Bebas

Hal yang sangat penting dalam melakukan kegiatan penjelajahan di alam bebas adalah kesiapan pengetahuan dan keterampilan melakukannya. Penjelajahan di alam bebas merupakan perjalanan tanpa rambu-rambu dan petunjuk. Oleh karena itu, sangat penting bagi para penjelajah untuk memiliki keterampilan menggunakan peta dan penentuan posisi (navigasi darat). Selain itu, pengetahuan yang harus dikuasai untuk penjelajahan di alam bebas adalah tentang keterampilan bertahan hidup (survival) dan pertolongan medis darurat.

Ada hal-hal yang harus diperhatikan sebelum melakukan penjelajahan di alam bebas, seperti menyusun dan merencanakan barang-barang dan perlengkapan yang akan dibawa selama penjelajahan. Selain itu juga, ada hal-hal yang harus diperhatikan selama penjelajahan. Keduanya sangat penting untuk diperhatikan, dipelajari, dan dicermati. Berikut ini uraian beberapa hal yang harus diperhatikan sebelum dan selama penjelajahan.

1. Packing

Packing merupakan penyusunan perlengkapan ke dalam ransel. Ransel atau *back pack* yang digunakan dipilih sesuai kebutuhan. Packing merupakan tahapan yang sangat penting untuk memastikan semua peralatan dan perlengkapan lengkap berada dalam ransel. Packing yang baik akan mempermudah perjalanan

selama penjelajahan. Hal pertama yang harus dilakukan dalam packing adalah membuat daftar perlengkapan (*checklist*) yang akan dibawa sehingga tidak akan ada yang tertinggal. Agar barang-barang dalam ransel tetap kering, masukkan kantong plastik besar ke dalam ransel. Mulailah susun perlengkapan dengan prinsip-prinsip berikut.

- Letakkan barang-barang yang ringan dan jarang penggunaannya pada bagian yang paling bawah, misalnya kantong tidur. Di atasnya baru disusun pakaian, kemudian makanan dan alat masak.
 - Barang yang berat dan sering dibutuhkan disimpan di bagian yang paling atas, misalnya tenda dan jas hujan.
 - Kelompokkan barang sesuai dengan jenisnya, misalnya alat mandi diletakkan di dalam satu kantong.
 - Maksimalkan ruang yang ada di dalam back pack dan barang-barang bawaan, misalnya nesting jangan dibiarkan kosong, tapi diisi dengan beras.
- Hal lain yang perlu diperhatikan dalam packing adalah memastikan beban terbagi secara seimbang antara kiri dan kanan. Dengan demikian, keseimbangan akan lebih terjaga terutama saat melewati jalur berbahaya yang membutuhkan keseimbangan, misalnya jembatan tali. Pembagian beban yang seimbang juga tidak akan mencedarai satu sisi pundak.



Gambar 9.4
Perlengkapan kelompok
Sumber: www.corbis.com

Saat melakukan packing, pastikan semua barang masuk ke dalam back pack. Menggantungkan barang-barang di luar back pack akan mengganggu perjalanan karena barang-barang tersebut akan rentan tersangkut. Packing yang baik dan benar menunjukkan sikap disiplin sehingga akan sangat membantu kelancaran dan kemudahan penjelajahan. Selain itu juga, packing yang baik akan menunjang keselamatan penjelajah. Coba jelaskanlah olehmu kaitannya!

2. Logistik

Selama penjelajahan, seseorang memerlukan asupan energi yang cukup. Energi ini dapat diperoleh dari nasi. Namun selama penjelajahan di alam bebas, konsumsi nasi harus dibatasi karena tidak praktis. Beras relatif berat, memerlukan waktu yang lama untuk dimasak, dan menghabiskan bahan bakar. Oleh karena itu, beras dapat diganti dengan biskuit, roti, cokelat, buah-buahan kering, dan havermut.

Peralatan makan yang digunakan lebih baik apabila terbuat dari bahan melamin karena bahan ini mudah dibersihkan, cukup disiram sedikit dengan air atau dilap menggunakan tisu. Bahan aluminium foil juga dapat digunakan sebagai pengganti alat makan karena cukup praktis dan sangat ringan.

Terdapat sejumlah peralatan dan perlengkapan yang seringkali dianggap sepele, namun sangat penting. Perlengkapan tersebut berupa obat-obatan, plester, obat luka, tisu basah dan kering, senter, baterai, benang, jarum jahit, korek api dan jam. Korek api batangan sebaiknya disimpan dalam wadah bekas film agar selalu kering.

Hal terakhir yang tidak kalah pentingnya adalah jangan lupa membawa tas atau kantong plastik. Kantong plastik diperlukan untuk menyimpan baju dan barang-barang yang kotor atau basah. Dengan demikian, baju kotor tidak akan bercampur dengan baju bersih. Kantong plastik juga bermanfaat sekali untuk membawa sampah-sampah selama perjalanan atau berkemah. Jangan membiasakan membuang sampah begitu saja di alam terbuka. Sampah yang berceceran akan mengganggu keindahan juga dapat menyulitkan usaha pencarian dan pertolongan bagi para penjelajah yang tersesat. Hal ini karena usaha pencarian orang tersesat seringkali dibantu dari pentunjuk berupa barang-barang yang tercecer. Etika penjelajahan yang baik, yaitu tetap memelihara kelestarian, kebersihan, dan kelangsungan hidup alam yang dikunjungi.

3. Selama Melakukan Penjelajahan di Alam Bebas

Hal-hal yang harus diperhatikan dalam melakukan penjelajahan di alam bebas di antaranya adalah sebagai berikut.

- a. Usahakan untuk melakukan hal-hal yang telah direncanakan sebelumnya, seperti tempat yang akan dituju dan lamanya waktu penjelajahan yang akan dilaksanakan.
- b. Hal-hal yang harus diperhatikan dalam pemilihan lokasi pendirian kemah antara lain sebagai berikut.

- 1) Hindari tempat yang rawan longsor, pohon tumbang, dan gangguan binatang buas.
- 2) Hindari tempat yang menjadi jalan bagi binatang buas.
- 3) Terlindung dari hembusan angin.
- 4) Dekat dengan sumber air.
- 5) Memelihara kondisi fisik dan mental agar tetap sehat.



Gambar 9.5

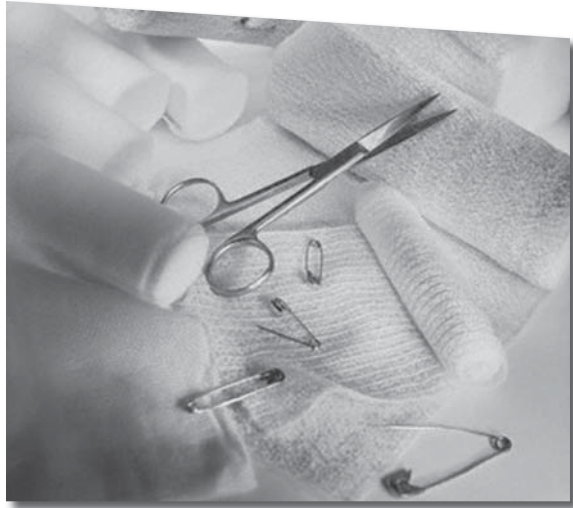
Tenda untuk perlengkapan berkemah

Sumber: *www.corbis.com*

4. Pertolongan Medis Darurat

Seperti telah dijelaskan sebelumnya, banyak risiko bahaya dalam penjelajahan alam bebas, salah satunya kecelakaan. Selama penjelajahan di alam bebas, banyak kemungkinan terjadi cedera, luka, lecet, kram, pingsan, terkilir, bahkan patah tulang. Oleh sebab itu, setiap penjelajah perlu memiliki pengetahuan dasar mengenai P3K (Pertolongan Pertama pada Kecelakaan) yaitu pertolongan pertama pada korban dalam keadaan darurat.

Bekal pengetahuan dan keterampilan medis tersebut meliputi cara pembalutan, penanganan luka, dan pernapasan buatan. Dalam menghadapi keadaan darurat, sangat penting untuk bersikap tenang dan tidak panik. Setelah mengidentifikasi penyakit atau cedera, segera berikan perawatan yang sesuai. Apabila memungkinkan, segera cari bantuan atau mengatur proses evakuasi penyelamatan. Apabila korban sulit untuk dievakuasi, segera buat tempat perlindungan sementara. Pastikan pula bahwa tempat yang digunakan sudah aman atau masih dalam bahaya. Berikut ini beberapa kasus kecelakaan atau gangguan dalam kegiatan di alam bebas.



Gambar 9.6

Perlengkapan medis yang diperlukan saat penjelajahan.

Sumber: www.corbis.com

a. Pingsan

Pingsan merupakan hilangnya kesadaran sementara karena otak kekurangan oksigen, lapar, terlalu lelah, kekurangan cairan tubuh, kekurangan gula darah, dan anemia.

Gejala yang timbul antara lain:

- perasaan limbung
- pandangan berkunang-kunang
- telinga berdenging
- nafas tidak teratur
- muka pucat
- biji mata melebar
- lemas
- keringat dingin
- menguap berlebihan
- denyut nadi lambat

Penanganan yang bisa dilakukan adalah sebagai berikut.

- Baringkan korban dalam posisi terlentang
- Tinggikan tungkai melebihi tinggi jantung
- Longgarkan pakaian yang mengikat dan hilangkan barang yang menghambat pernafasan
- Beri udara segar

- Selimuti korban
- Korban diistirahatkan beberapa saat

b. Pusing atau Nyeri Kepala

Gangguan nyeri kepala atau pusing bisa disebabkan oleh kelelahan, kelaparan, dan gangguan kesehatan lainnya.

Gejala yang timbul antara lain:

- kepala terasa nyeri/berdenyut
- kehilangan keseimbangan tubuh
- lemas

Penanganan yang bisa dilakukan adalah sebagai berikut.

- Istirahatkan korban
- Beri minuman hangat
- Beri obat jika perlu
- Penanganan selanjutnya disesuaikan dengan penyebab

c. Kram

Kram yaitu otot yang mengejang akibat kontraksi berlebihan.

Gejala yang timbul antara lain:

- nyeri pada otot
- kadang disertai bengkak

Penanganan yang bisa dilakukan antara lain sebagai berikut.

- Istirahatkan korban dalam posisi nyaman mungkin
- Relaksasi
- Pijat berlawanan arah dengan kontraksi

d. Memar

Memar yaitu pendarahan yang terjadi di lapisan bawah kulit akibat dari benturan keras.

Gejala yang timbul antara lain:

- warna kebiruan/merah pada kulit
- nyeri jika ditekan
- kadang disertai bengkak

Penanganan yang dapat dilakukan adalah sebagai berikut.

- Kompres dingin
- Balut luka dengan memberikan tekanan yang kuat



Gambar 9.7

Memar

Sumber: *www.corbis.com*

e. Keseleo

Keseleo atau terkilir yaitu pergeseran yang terjadi pada persendian yang biasanya disertai kram.

Gejala yang mungkin timbul antara lain:

- bengkak
- Nyeri bila tekan
- daerah luka berwarna merah atau kebiruan
- sendi tidak bisa digerakkan

Penanganan yang bisa dilakukan adalah sebagai berikut.

- Korban diposisikan nyaman
- Luka dikompres es atau dengan air dingin
- Balut tekan dengan ikatan 8 untuk mengurangi pergerakan

f. Luka

Luka yaitu suatu keadaan rusaknya jaringan tubuh secara tiba-tiba karena kekerasan.

Gejala yang timbul antara lain:

- terbukanya kulit
- pendarahan
- rasa nyeri

Penanganan yang dapat dilakukan yaitu sebagai berikut.

- Bersihkan luka dengan antiseptik, misalnya alkohol 70%
- Tutup luka dengan kasa steril atau plester
- Jika pendarahannya besar, balut sambil memberi tekanan pada luka
- Jika hanya lecet, biarkan luka tetap terbuka untuk proses pengeringan luka

Ada beberapa hal-hal yang perlu diperhatikan dalam memeriksa luka, yaitu memerhatikan adakah adakah benda asing dalam luka tersebut, jika ada:

- keluarkan tanpa menyinggung luka;
- balut dengan kasa steril, jangan menggunakan kapas atau kain berbulu;
- evakuasi korban secepat mungkin ke pusat kesehatan

Perhatikan juga adanya bekuan darah pada luka. Apabila sudah ada bekuan darah, berarti luka mulai menutup. Bekuan darah ini tidak boleh dibuang, untuk menghindari pendarahan lagi pada luka.

g. Patah tulang

Patah tulang atau fraktur yaitu rusaknya jaringan tulang, baik secara keseluruhan maupun sebagian.

Gejala yang mungkin timbul antara lain:

- perubahan bentuk
- nyeri bila ditekan dan kaku
- bengkak
- terdengar/terasa (korban) derikan tulang yang retak/patah
- ada memar (jika tertutup)
- terjadi pendarahan (jika terbuka)

Penanganan

- Tenangkan korban jika sadar
- Untuk patah tulang tertutup
 - Periksa gerakan (apakah bagian tubuh yang luka bias digerakan/diangkat), sensasi (respon nyeri), sirkulasi (peredaran darah)
 - Buat bidai sesuai ukuran di sisi tubuh yang sehat.
 - Pasang kain pengikat bidai
 - Pasang bantalan di daerah patah tulang
 - Pasang bidai meliputi 2 sendi di samping luka
 - Ikat bidai
- Untuk patah tulang terbuka

- Buat pembalut cincin untuk menstabilkan posisi tulang yang mencuat
- Tutup tulang dengan kasa steril, plastik, atau pembalut cincin
- Ikat hasil balutan
- Selanjutnya ditangani seperti pada patah tulang tertutup

h. Hipotermia

Hipotermia yaitu menurunnya suhu tubuh karena lingkungan yang dingin, misalnya di pegunungan. Penurunan suhu tubuh secara drastis dapat menyebabkan kematian.

Gejala yang mungkin timbul antara lain:

- menggigil atau gemetar
- perasaan melayang
- napas cepat dan nadi lambat
- pandangan terganggu
- pupil mata bereaksi lambat terhadap rangsangan cahaya

Penanganan yang dapat dilakukan adalah sebagai berikut.

- Bawa korban ke tempat hangat
- Jaga agar pernapasan korban tetap lancar
- Beri minuman hangat dan selimut
- Mengusahkan agar korban tetap sadar

i. Gigitan Binatang

Gigitan dan sengatan binatang biasanya merupakan cara binatang tersebut untuk mempertahankan diri dari sesuatu yang mengancam keselamatan jiwanya. Jenis gigitan binatang ada yang berbisa dan ada yang tidak. Luka akibat gigitan binatang memiliki risiko terkena infeksi lebih tinggi daripada luka biasa. Pertolongan pertama yang bisa dilakukan pada korban gigitan binatang adalah mencuci bagian yang tergigit dengan air hangat dengan sedikit antiseptik. Jika terjadi pendarahan, segera rawat dan kemudian dibalut.

Gigitan binatang yang paling ditakuti saat melakukan penjelajahan di alam bebas adalah gigitan ular. Sekalipun tidak semua ular berbisa, kesalahan perkiraan dapat menyebabkan akibat yang fatal pada korban. Oleh karena itu, seringkali pada penanganannya, semua ular dianggap berbisa.

Pada daerah gigitan biasanya akan terasa nyeri dan terjadi pembengkakan. Korban dapat pingsan, sukar bernapas, dan mungkin disertai muntah. Sangat penting untuk menenangkan korban agar racun tidak menyebar lebih cepat. Pertolongan pertama pada korban antara lain segera telentangkan atau baringkan penderita dengan bagian yang tergigit lebih rendah dari jantung. Berikan kompres es pada luka. Pengeluaran racun dapat dilakukan dengan breastpump sprit. Pengisapan racun dengan mulut cukup berisiko, terutama jika terdapat luka sekecil apapun dalam mulut.

Keselamatan individu ataupun kelompok penjelajah diharapkan dapat menjadi perhatian yang utama. Pengetahuan dan pemahaman keterampilan yang menunjang penjelajahan akan membawa manfaat yang sangat besar untuk keberhasilan penjelajahan itu sendiri. Selain keselamatan pribadi dan kelompok dapat dijaga, hal lainnya dapat diartikan dengan menjunjung disiplin diri dan kelompok yang tinggi. Setiap individu dalam kelompok bahu membahu, bekerja sama baik ketika sedang melakukan penjelajahan itu sendiri ataupun ketika istirahat di perjalanan. Semuanya mengutamakan kepentingan kelompok di atas kepentingan pribadi.



Pelatihan 2

1. Jelaskanlah pengetahuan dan keterampilan yang harus dimiliki seseorang sebelum melakukan penjelajahan di alam bebas!
2. Apa yang dimaksud dengan packing?
3. Jelaskanlah urutan penempatan barang yang baik dalam packing!
4. Jelaskanlah prinsip-prinsip dalam packing yang baik!
5. Sebutkan beberapa pertimbangan untuk pemilihan lokasi kemah!

Refleksi

Penjelajahan di alam bebas penting untukmu lebih mengenal alam. Alam yang indah dapat kamu jelajahi dan memberikanmu banyak manfaat, di antaranya akan melatih kerja sama di antara sesama penjelajah, disiplin yang tinggi, keselamatan diri, kebersihan lingkungan, dan menjunjung tinggi etika. Coba jelaskanlah olehmu manfaat tersebut masing-masing!

Rangkuman

Melakukan penjelajahan di hutan, gunung dan pantai merupakan kegiatan yang menyenangkan, akan tetapi dalam melakukan penjelajahan diperlukan persiapan yang sangat matang karena risiko yang akan dihadapi sangat besar. Adapun peralatan yang harus dipersiapkan yaitu peralatan pribadi dan kelompok, selain itu makanan yang dibawa juga harus mendukung terhadap kegiatan penjelajahan.

Peralatan dan perlengkapan tersebut selanjutnya disusun ke dalam backpack dengan urutan yang baik dan benar. Proses ini disebut *packing*. *Packing* yang baik akan membuat penjelajahan lebih nyaman. Pemilihan logistik selama penjelajahan perlu memperhatikan tingkat kepraktisannya. Hal yang paling penting adalah tidak mengotori tempat yang dilalui dengan membuang sampah sembarangan.



Evaluasi 11

A. Berilah tanda silang (×) pada jawaban yang benar!

1. Berikut ini yang bukan merupakan hal-hal yang dilakukan dalam merencanakan penjelajahan adalah
 - a. penentuan maksud dan tujuan
 - b. pencarian informasi lokasi yang akan dituju
 - c. penentuan dana yang dibutuhkan
 - d. pencarian teman
2. Dalam merencanakan perlengkapan yang akan dibawa, perlengkapan dikelompokkan menjadi
 - a. 2
 - b. 3
 - c. 4
 - d. 5
3. Berikut adalah perlengkapan yang harus dibawa, *kecuali*
 - a. perlengkapan pribadi
 - b. perlengkapan kelompok
 - c. perlengkapan teknis
 - d. perlengkapan tambahan
4. Salah satu contoh perlengkapan dasar adalah
 - a. ransel
 - b. matras
 - c. alat tulis
 - d. pisau komando
5. Perlengkapan teknis yang digunakan sebagai alat bantu kelengkapan jalan yaitu
 - a. sendok, piring, dan gelas
 - b. jaket, matras, dan *sleeping bag*
 - c. spiritus, parafin, dan minyak tanah
 - d. peta, kompas, dan GPS
6. Berikut ini beberapa pertimbangan memilih pakaian untuk penjelajahan di alam bebas, *kecuali*
 - a. mampu menjaga kehangatan suhu tubuh
 - b. kesiapan diri
 - c. kedewasaan diri
 - d. alat pendukung
7. Berikut ini merupakan prinsip dalam *packing*, *kecuali*
 - a. menyimpan barang yang berat di sebelah atas
 - b. barang yang sering digunakan diikat di bagian luar ransel
 - c. peralatan yang ringan dan jarang digunakan disimpan di bagian paling bawah
 - d. memastikan beban seimbang antara sebelah kiri dan kanan

8. Contoh perlengkapan kelompok adalah sebagai berikut, *kecuali*
- a. tenda
 - b. P3K kelompok
 - c. perlengkapan masak
 - d. perlengkapan tidur
9. Untuk dapat memelihara suhu tubuh tetap normal diperlukan hal berikut, *kecuali*
- a. pakaian
 - b. bivak
 - c. api
 - d. pisau komando
10. Contoh alat yang dapat dipakai untuk berkomunikasi, yaitu
- a. api dan asap
 - b. air dan daun
 - c. pohon dan peluit
 - d. semak dan sungai

B. Jawablah soal-soal berikut dengan benar!

1. Persiapan apa saja yang harus dilakukan sebelum melakukan penjelajahan di alam bebas?
2. Sebutkan hal-hal yang harus ditentukan dalam rencana penjelajahan!
3. Apa saja yang termasuk dalam perlengkapan dasar?
4. Terangkan dengan jelas yang dimaksud dengan perlengkapan teknis dan sebutkan contohnya!
5. Jelaskan jenis-jenis makanan yang sebaiknya dibawa saat melakukan penjelajahan di alam bebas!



Evaluasi Semester 1

A. Berilah tanda silang (×) pada jawaban yang benar!

1. PSSI resmi menjadi anggota FIFA pada
 - a. 1950
 - b. 1951
 - c. 1952
 - d. 1953
2. Berikut ini merupakan hal yang diperlukan dalam menyusun pola penyerangan, *kecuali*
 - a. pengatur serangan
 - b. pembantu serangan
 - c. penembak utama
 - d. pembantu penembak utama
3. Pertahanan dengan teknik *man to man marking* adalah teknik pertahanan
 - a. tim
 - b. individu
 - c. bersama
 - d. kelompok
4. Pukulan pertama tanda dimulainya permainan dalam bola voli disebut
 - a. *smes*
 - b. *serve*
 - c. *pass*
 - d. *block*
5. Teknik membendung bola disebut juga
 - a. *smes*
 - b. *serve*
 - c. *pass*
 - d. *block*
6. *Floating serve* adalah teknik servis dengan laju bola
 - a. melambung
 - b. menukik
 - c. lurus
 - d. mengambang
7. Bersamaan dengan gerakan melangkah kaki depan ke arah lemparan, ayunkan lengan ke depan seperti gerakan bandul. Pada permainan softball, gerakan tersebut merupakan bagian dari teknik
 - a. lemparan bola mendatar
 - b. lemparan bola melambung
 - c. lemparan ke bawah
 - d. lemparan ke atas
8. Istilah lain untuk lompat jauh gaya menggantung adalah
 - a. *flop*
 - b. *fartlek*
 - c. *hang style*
 - d. *walking in the air*
9. Selain pengambilan awalan, yang tidak berperan untuk menambah jarak lompatan adalah
 - a. menetapkan jarak awalan
 - b. menetapkan kaki tolak
 - c. kaki kiri sebagai kaki tolak
 - d. gaya lompatan
10. Awalan dalam loncat tinggi gaya guling dilakukan untuk
 - a. mencapai jarak lompatan yang tinggi
 - b. mencapai jarak lompatan yang jauh
 - c. mencapai target lompatan
 - d. mencapai target lompatan
11. Berikut salah satu jenis teknik gerak kuda-kuda, *kecuali*
 - a. kuda-kuda depan
 - b. kuda-kuda samping belakang
 - c. kuda-kuda tengah
 - d. kuda-kuda samping

12. Lari naik dan turun bukit merupakan salah satu latihan yang dapat meningkatkan komponen
 - a. kekuatan
 - b. kecepatan
 - c. daya tahan
 - d. kelentukan
13. Istilah untuk renang gaya punggung adalah
 - a. *crawl*
 - b. *butterfly*
 - c. *back stroke*
 - d. *breast stroke*
14. Posisi badan pada saat melakukan renang gaya punggung, yaitu
 - a. menyamping
 - b. melengkung
 - c. telungkup
 - d. telentang
15. Berikut ini alat pembuat api saat melakukan penjelajahan di alam bebas, kecuali
 - a. korek api
 - b. parafin
 - c. tringin
 - d. *vedplees*

B. Jawablah soal-soal berikut dengan benar!

1. Jelaskan pertahanan bersama dalam permainan sepak bola!
2. Siapakah pencipta permainan bola voli?
3. Sebutkanlah posisi bermain dalam permainan rounders dan softball!
4. Bagaimanakah cara menetapkan kaki tolak pada lompat tinggi gaya guling?
5. Apa yang kamu ketahui tentang pencak silat?
6. Sebutkan beberapa manfaat melakukan latihan peregangan sebelum melakukan olahraga!
7. Sebutkan yang termasuk perlengkapan dasar dalam penjelajahan!
8. Apakah yang harus dipertimbangkan dalam mencari sumber makanan dari tumbuhan ketika melaksanakan penjelajahan di alam bebas?
9. Apa yang dimaksud dengan *human error* dan *technical error*?
10. Sebutkan lima tindakan yang hendaknya dilakukan jika kebakaran terjadi!

C. Kerjakanlah soal-soal berikut ini dengan benar dan tepat!

1. Buatlah sebuah rencana *hiking* atau *camping* bersama teman-temanmu!
2. Sebutkanlah peralatan dan perlengkapan yang akan kamu butuhkan selama kegiatan tersebut!
3. Praktikkanlah *packing* yang baik dari peralatan dan perlengkapan yang telah kamu kumpulkan!

Pelajaran 12

Permainan Bola Basket

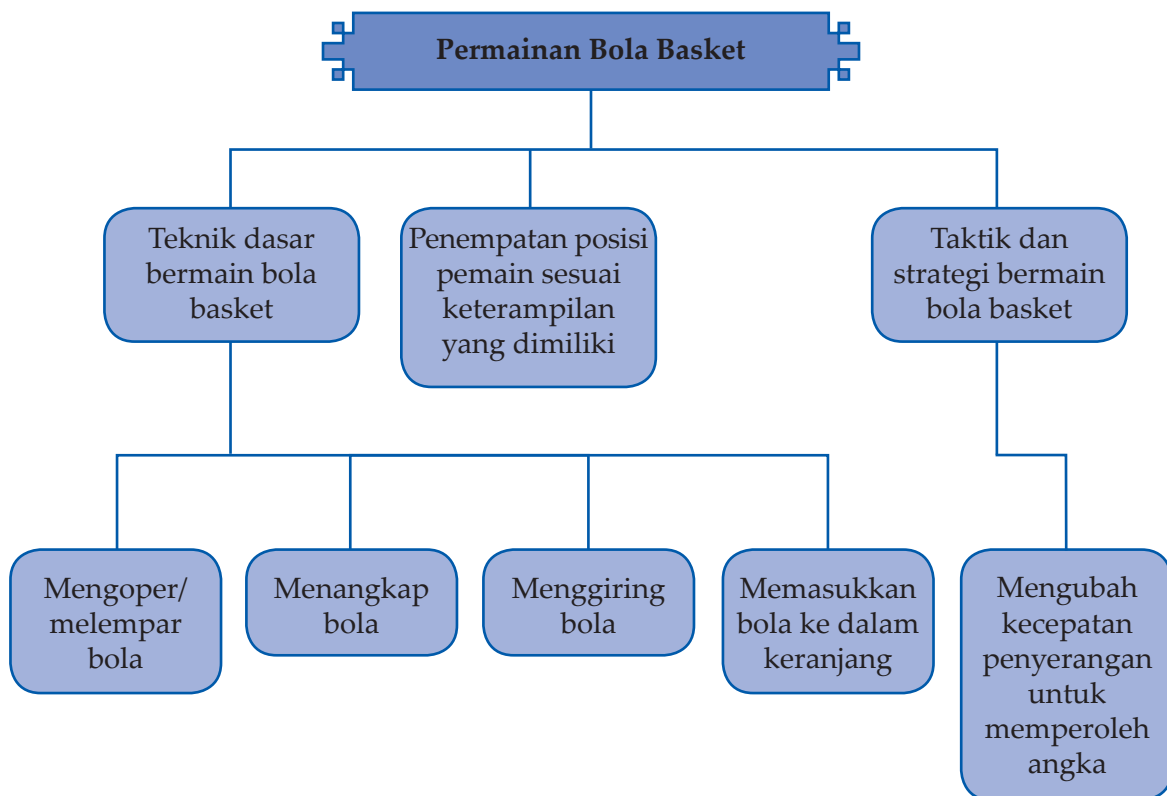


Tujuan Pembelajaran:

Siswa mampu mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar salah satu permainan olahraga beregu bola besar lanjutan dengan tepat dan lancar serta nilai kerja sama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan.

Apakah kamu mengenal sosok Michael Jordan? Ya, dia adalah seorang atlet basket internasional. Kamu pasti telah mengenal permainan bola basket. Banyak sekali kompetisi bola basket yang digelar, baik skala nasional maupun internasional. Kompetisi bola basket dapat menjadi sarana untuk mengasah kemampuanmu bermain bola basket. Ayo kita pelajari teknik bermain bola basket yang benar.

Peta Konsep



Kata Kunci

- Mengoper
- *Overhead pass*
- *Chest pass*
- *Bounce pass*
- *Catching ball*
- *Dribbling ball*
- *Shooting*

A. Teknik Dasar Bermain Bola Basket

Bola basket merupakan permainan yang dilakukan oleh dua tim. Setiap tim terdiri atas lima orang pemain. Sasaran pertandingan bola basket adalah memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke dalam keranjang tim lawan.

Sejarah bola basket dimulai lebih dari 100 tahun yang lalu, tepatnya di Springfield, Massachusetts, Amerika. Permainan bola basket pertama kali dimainkan dengan menggunakan bola kaki dan seorang pegawai kebersihan duduk di atas bola untuk mengambil bola yang berhasil dimasukkan ke dalam keranjang.

Permainan bola basket memerlukan teknik-teknik tertentu untuk memainkannya. Teknik-teknik tersebut yaitu sebagai berikut.

1. Mengoper atau Melempar Bola

Dalam permainan bola basket, mengoper bola dari satu pemain ke pemain lainnya dilakukan dengan cara melempar. Operan bola dapat dilakukan dari atas kepala, dari depan dada, dan operan memantul.

a. Mengoper Bola dari Atas Kepala (*Overhead pass*)

Cara melakukan *overhead pass* adalah sebagai berikut.

- 1) Berdiri dengan tegak.
- 2) Bola dipegang kedua tangan di atas kepala.
- 3) Bola didorong ke depan dengan meluruskan kedua lengan ke depan atas.
- 4) Lecutkan kedua tangan untuk menghasilkan laju bola yang lebih cepat.



Gambar 12.1

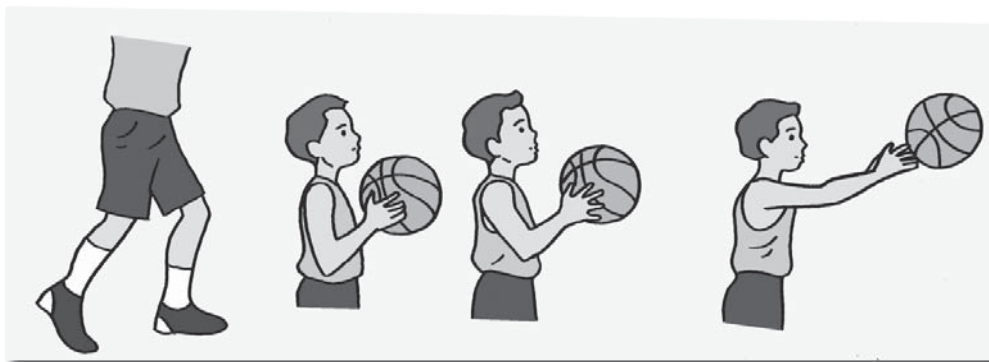
Mengoper bola dari atas kepala

Sumber: www.hoosiermania.com

b. Mengoper Bola dari Depan Dada (*Chest Pass*)

Cara melakukan *chest pass* adalah sebagai berikut.

- 1) Berdiri dengan tegak.
- 2) Bola dipegang kedua tangan di depan dada (sikut ditekuk).
- 3) Bola didorong lurus dan mendatar ke depan dengan meluruskan kedua lengan ke depan.
- 4) Lecutkan kedua tangan untuk menghasilkan laju bola yang lebih cepat.



Gambar 12.2

Mengoper bola di depan dada

c. Mengoper Bola Memantul (*Bounce pass*)

Cara melakukan *bounce pass* adalah sebagai berikut.

- 1) Berdiri dengan tegak, sementara bola dipegang kedua tangan di depan dada (sikut ditekuk).
- 2) Bola didorong ke depan bawah dengan meluruskan kedua tangan.
- 3) Lecutkan kedua tangan untuk menghasilkan laju bola yang lebih cepat.

2. Menangkap Bola (*Catching Ball*)

Menangkap bola disesuaikan dengan arah datangnya bola. Menangkap bola dapat dilakukan di atas kepala dan di depan dada.

a. Menangkap Bola di Atas Kepala

Cara menangkap bola di atas kepala adalah sebagai berikut.

- 1) Berdiri dengan tegak.
- 2) Arahkan pandangan ke arah datangnya bola.
- 3) Tangkap bola dengan kedua tangan di atas kepala.
- 4) Jari-jari kedua tangan dibuka dan rileks saat menangkap bola.



Gambar 12.3

Menangkap bola di atas kepala

Sumber: www.corbis.com

b. Menangkap Bola di Depan Dada

Cara menangkap bola di depan dada adalah sebagai berikut.

- 1) Berdiri dengan tegak.
- 2) Arahkan pandangan ke arah datangnya bola.
- 3) Tangkap bola dengan kedua tangan di depan dada.
4. Jari-jari kedua tangan dibuka dan rileks saat menangkap bola.



Gambar 12.4

Menangkap bola di depan dada

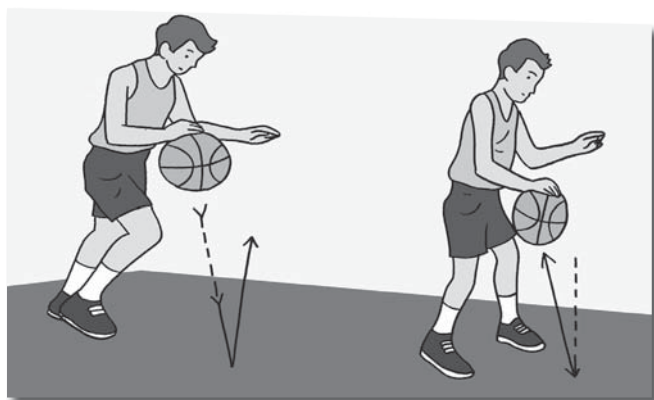
Sumber: www.corbis.com

3. Menggiring Bola (Dribbling Ball)

Cara menggiring bola adalah sebagai berikut.

- a. Berdiri dengan kedua lutut ditekuk serta badan sedikit condong ke depan.
- b. Salah satu tangan memegang bola setinggi pinggang.
- c. Bola didorong ke tanah dengan meluruskan lengan dan dibantu dengan lecutan pergelangan tangan.

- d. Bola diarahkan ke tanah oleh jari-jari tangan.
- e. Pastikan bola dapat memantul setinggi pinggang.

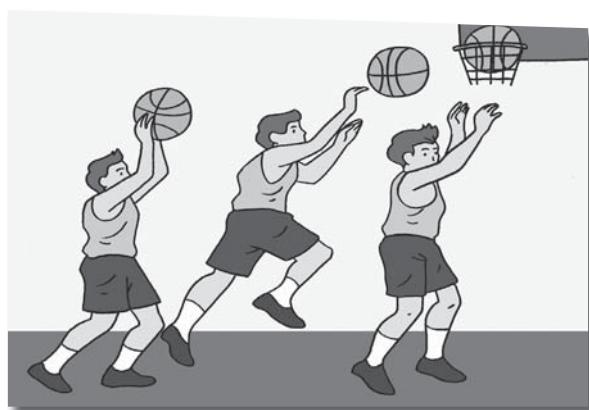


Gambar 12.5
Menggiring bola

4. Memasukkan Bola ke dalam Keranjang (*Shooting*)

Cara memasukkan bola ke dalam keranjang adalah sebagai berikut.

- a. Berdiri dengan salah satu kaki berada di depan.
- b. Bola dipegang oleh kedua tangan.
- c. Pandangan mengarah ke sasaran (keranjang).
- d. Kedua lutut ditekuk sedikit.
- e. Bola didorong ke arah keranjang dengan meluruskan kedua lutut diikuti dengan meluruskan kedua lengan ke atas.
- f. Lecutkan pergelangan tangan untuk menghasilkan tembakan.



Gambar 12.6
Memasukkan bola ke dalam keranjang

Pelatihan1

1. Sebutkan beberapa teknik dasar dalam permainan bola basket!
2. Sebutkan cara melakukan *bounce pass*!
3. Carilah sebuah artikel tentang permainan bola basket. Misalnya, atlet basket atau kompetisi basket. Buatlah klipring dari artikel-artikel tersebut.

B. Penempatan Posisi Pemain Sesuai Keterampilan yang Dimiliki

Permainan bola basket adalah salah satu jenis olahraga permainan yang dimainkan oleh regu yang saling berhadapan. Masing-masing regu terdiri atas lima orang pemain. Permainan dilakukan di sebuah lapangan yang berbentuk persegi panjang. Tujuan utama permainan bola basket adalah memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke dalam keranjang lawan dan berusaha mempertahankan keranjangnya sendiri dari serangan lawan.

Permainan bola basket membutuhkan koordinasi yang baik dari berbagai faktor, seperti kondisi fisik, teknik, taktik dan strategi, serta mental. Semua faktor tersebut dibutuhkan sehingga harus dimiliki dan dikuasai oleh setiap pemain melalui proses latihan yang baik.

Pelatihan2

1. Sebutkan posisi-posisi pemain dalam permainan bola basket!
2. Bagaimana sebaiknya sikap pelatih untuk mengatur posisi pemain?

C. Taktik dan Strategi Bermain Bola Basket

Taktik dan strategi merupakan faktor penting yang harus diterapkan oleh setiap tim sesuai dengan karakter setiap pemainnya. Berikut ini beberapa hal yang dapat dilakukan untuk membangun taktik dan strategi dalam bermain bola basket.

1. Mengubah Kecepatan Penyerangan untuk Memperoleh Angka

Perubahan kecepatan dalam melakukan serangan terhadap lawan berhubungan dengan pengaturan tempo permainan, yaitu mempercepat dan memperlambat. Hal tersebut tergantung pada tujuan utama permainan, yaitu menciptakan peluang untuk memperoleh angka.

Tempo permainan yang dipercepat dipraktikkan ketika melakukan penyerangan mendadak tanpa memperhitungkan kesiapan dari pihak lawan untuk mengantisipasinya. Terdapat dua sistem penyerangan dalam bermain tempo cepat, yaitu serangan balik dan serangan pertama (*fast break*). Keduanya merupakan alat untuk memperoleh angka yang dilakukan secara cepat dan terkontrol.

Memperlambat tempo permainan merupakan bagian dari strategi untuk memperoleh angka dengan cara menarik lawan untuk memainkan bola di daerah lapangan permainan sendiri. Akibatnya, permainan kembali dipercepat melalui kombinasi teknik melempar dan menangkap bola di antara pemain yang dilanjutkan dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan.

2. Penyerangan

Kerja sama tim dalam penyerangan dapat dimantapkan dengan melakukan latihan bersama sehingga tercipta pola penyerangan yang baik. Latihan dasar yang sederhana dari penyerangan, melalui teknik rnenggiring, melempar, menangkap bola, serta memasukkan bola ke dalam keranjang lawan.

3. Pertahanan

Pertahanan yang dilakukan secara individu untuk dapat menghambat laju bola yang dimainkan tim lawan. Pertahanan individu dilakukan “satu lawan satu” (*man to man marking*). Dalam keadaan seperti ini, pemain yang menguasai bola harus berusaha mempertahankan bola tersebut. Sebagai latihan dasar, dapat dilakukan latihan penguasaan dan perebutan di antara dua orang pemain yang saling berhadapan.



Gambar 12.6

Cara melakukan pertahanan

Pelatihan 3

1. Taktik dan strategi apa saja yang bisa dilakukan untuk memperoleh angka dalam permainan bola basket?
2. Bagaimana pola penyerangan yang baik dalam permainan bola basket?

Info Olahraga

Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia (Perbasi) merupakan organisasi pengatur olahraga bola basket di Indonesia. Sejarah Perbasi dimulai pada 1951, di mana **Tony Wen** dan **Wim Latumeten** diminta oleh **Maladi** yang saat itu menjabat sebagai Sekretaris Komite Olimpiade Indonesia (KOI) untuk menyusun organisasi olahraga bola basket Indonesia. Atas prakarsa kedua tokoh ini, pada tanggal 23 Oktober 1951 dibentuklah organisasi bola basket Indonesia dengan nama Persatuan Basketball Seluruh Indonesia disingkat Perbasi.



Perbasi menganut sistem vertikal berjenjang, yang dimulai dari tingkat perkumpulan, pengurus cabang (pengcab) Perbasi, pengurus daerah (pengda) Perbasi, sampai kepada pengurus besar (PB) Perbasi. Dalam perjalanannya PB Perbasi telah beberapa kali berganti kepengurusan. Pengusaha muda **Noviantika** Nasution saat ini menjabat sebagai Ketua PB Perbasi setelah sebelumnya jabatan ketua dipegang oleh Gubernur DKI, **Sutiyoso**. Sedangkan **Setia Dharma Madjid** menjabat sebagai Sekjen.

Sumber: *id.wikipedia.org*

Refleksi

Apakah kamu menyukai permainan bola basket? Apakah kamu tertarik menjadi atlet bola basket, seperti Michael Jordan? Semua itu bisa kamu capai dengan giat berlatih teknik-teknik permainan bola basket.

Rangkuman

Bola basket merupakan salah satu cabang olahraga beregu dengan menggunakan bola sebagai alat permainan yang dimainkan oleh dua regu yang terdiri atas enam orang untuk masing-masing regu.

Beberapa teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain basket yaitu latihan mengoper bola, melempar, dan menangkap bola. Unsur dasar dalam permainan bola basket ada tiga yaitu *passing*, *dribbling* dan *shooting*, yang selanjutnya akan dikembangkan menurut kemampuan dan situasi dalam pertandingan.



Evaluasi 12

A. Berilah tanda silang (x) pada jawaban yang benar!

1. Berikut ini adalah teknik mengoper bola, *kecuali*
 - a. *over head pass*
 - b. *chest pass*
 - c. *bounce pass*
 - d. *back pass*
2. Teknik mengoper bola dengan cara memegang bola dengan kedua tangan di depan dada, kemudian bola didorong lurus dan mendatar disebut
 - a. *back pass*
 - b. *chest pass*
 - c. *bounce pass*
 - d. *over head pass*
3. Tujuan teknik *shooting* adalah
 - a. merebut bola
 - b. menangkap bola
 - c. menggiring bola
 - d. memasukan bola
4. Contoh formasi penyerangan dalam permainan bola basket, yaitu
 - a. 5 lawan 2
 - b. 4 lawan 1
 - c. 3 lawan 2
 - d. 2 lawan 1
5. Tujuan utama permainan bola basket, yaitu
 - a. memperoleh angka
 - b. mengulur waktu
 - c. memberi peluang kepada tim lain
 - d. menghalangi lawan mencetak angka
6. Teknik *man to man marking* merupakan teknik
 - a. mengoper bola
 - b. menggiring bola
 - c. penyerangan
 - d. pertahanan
7. Pada saat mengoper bola dengan teknik *bounce pass*, bola dioper kepada pemain lain dengan cara
 - a. memantul ke lantai atau tanah
 - b. melambung
 - c. dari atas kepala
 - d. dari arah belakang

8. Istilah menangkap bola pada permainan bola basket yaitu
 - a. *passing*
 - b. *dribbling*
 - c. *shooting*
 - d. *catching*
9. Istilah untuk mengoper bola dari atas kepala yaitu....
 - a. *over head pass*
 - b. *chest pass*
 - c. *bounce pass*
 - d. *back pass*
10. Formasi yang sering digunakan dalam permainan bola basket yaitu
 - a. 2-1-2
 - b. 3-2
 - c. 1-1-3
 - d. 1-1-1-1-1

B. Jawablah soal-soal berikut dengan benar!

1. Apakah tujuan dari pengaturan tempo pada permainan bola basket?
2. Jelaskan cara melakukan *shooting ball*!
3. Jelaskan teknik pertahanan dalam permainan bola basket!
4. Jelaskan cara melakukan *over head pass*!
5. Bagaimana cara melakukan *dribbling ball*?

C. Praktikkanlah beberapa teknik dasar permainan bola basket ini dengan bimbingan gurumu!

1. Teknik mengoper bola
2. Teknik menangkap bola
3. Teknik menggiring bola
4. Teknik memasukan bola ke dalam keranjang
5. Teknik penyerangan dan pertahanan

Pelajaran 13

Permainan Bulu Tangkis



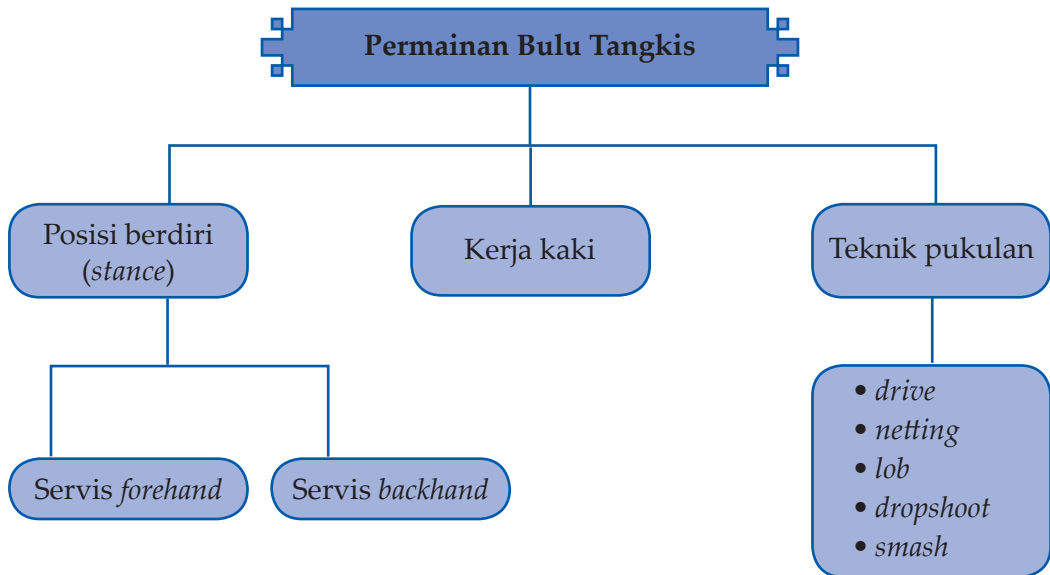
Tujuan Pembelajaran:

Siswa mampu mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar salah satu permainan dan olahraga beregu bola kecil lanjutan dengan tepat dan lancar serta nilai kerja sama, toleransi, percaya diri, menghargai lawan, berbagi tempat dan peralatan

Pernahkah kamu menyaksikan pertandingan bulu tangkis? Atau kamu pernah memainkannya? Bulu tangkis merupakan permainan raket yang dimainkan oleh dua orang pemain (pada pertandingan tunggal) atau empat orang (pada pertandingan ganda). Pada permainan ini, kok (bola dalam permainan bulu tangkis) harus dipukul melewati bagian atas net. Permainan bulu tangkis disebut juga badminton. “Badminton” diambil dari nama sebuah kota tempat pertama kali permainan bulu tangkis dimainkan.

Siapakah atlet bulu tangkis favoritmu? Seorang atlet tentunya sudah menguasai teknik permainan dengan baik. Apakah kamu ingin menjadi seperti atlet favoritmu? Ayo ikuti pembahasan mengenai teknik dasar permainan bulu tangkis.

Peta Konsep



Kata Kunci

- Bulu tangkis
- Servis
- Posisi berdiri (*stance*)
- Kerja kaki (*footwork*)
- Teknik pukulan

A. Posisi Berdiri (*Stance*)

Cara berdiri dalam permainan bulu tangkis sebenarnya mudah, akan tetapi apabila cara berdiri ini kurang tepat maka akan mengakibatkan gerakan yang dilakukan kurang efisien dan merugikan pada pemain yang melakukannya. Oleh karena itu cara berdiri ini relatif mudah tetapi harus tetap dipelajari agar dapat bermain bulu tangkis dengan baik dan benar.

Beberapa bentuk *stance* yang perlu diketahui dan dikuasai pada dasarnya dapat dibagi menjadi tiga bagian, yaitu sebagai berikut:

1. *Stance* Saat Melakukan Servis

Stance pada saat servis dapat dibagi menjadi dua bagian yaitu servis *forehand* dan servis *backhand*. Berikut ini cara berdiri untuk pemain saat melakukan servis.

a. Servis *forehand* dilakukan dengan cara sebagai berikut.

- 1) Berdiri di sudut depan garis tengah pada daerah servis kira-kira setengah meter di belakang garis servis pendek.
- 2) Kaki kiri berada di depan dan kaki kanan di belakang.
- 3) Berat badan berada di kaki belakang. Pada saat servis dilakukan, pindahkan berat badan ke depan.



Gambar 13.1

Servis *forehand*

Sumber: cache.daylife.com

b. Servis *backhand* dilakukan dengan cara sebagai berikut.

- 1) Berdiri di sudut depan garis tengah pada daerah servis kira-kira setengah meter di belakang garis servis pendek.
- 2) Kaki kanan berada di depan dan kaki kiri di belakang.
- 3) Berat badan berada di tengah. Pada saat servis dilakukan, pindahkan berat badan ke depan.



Gambar 13.2

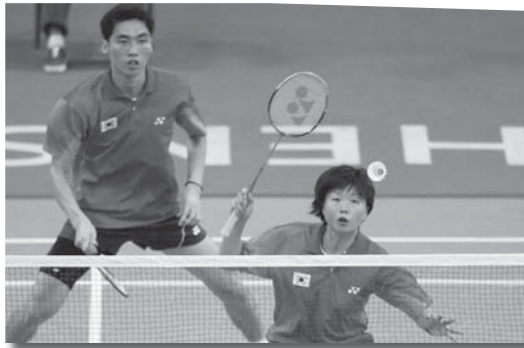
Servis *backhand*

Sumber: www.newham.com

2. *Stance* Saat Menerima Servis

Stance pada saat menerima servis yang baik dapat dilakukan dengan *forehand* maupun *backhand*. Caranya adalah sebagai berikut.

- Untuk permainan tunggal, berdiri pada daerah servis kira-kira di tengah-tengah daerah servis dan satu meter di belakang garis servis pendek. Sedangkan pada permainan ganda biasanya lebih maju ke depan tetapi tidak melewati garis servis pendek.
- Kaki kiri berada di depan dan kaki kanan di belakang.
- Pada saat servis dilakukan, pindahkan berat badan ke arah datangnya kok tergantung jenis servis yang dilakukan.



Gambar 13.3

Stance pada saat menerima servis

Sumber: www.corbis.com

3. *Stance* Saat Rally

Stance pada saat *rally* sangat bervariasi tergantung pada posisi pemain apakah sedang melakukan penyerangan atau pertahanan. Hal lain kemudian yang juga harus diperhatikan adalah arah datangnya kok, apakah dari depan, dari belakang,

dari atas kepala, dari samping atau dari bawah. Sebagai patokan, pemain *single* dianjurkan untuk selalu berdiri di tengah-tengah lapangan dan kedua kaki tidak sejajar, atau satu di depan dan satu di belakang.

Pelatihan 1

1. Sebutkan beberapa bentuk *stance* dalam permainan bulu tangkis!
2. Jelaskan pengertian servis *forehand* dan *backhand*!

B. Kerja Kaki (*Footwork*)

Manusia bergerak dengan menggunakan kakinya. Apabila pada suatu saat kedua kaki bergerak tidak tepat atau bertentangan dengan prinsip mekanika gerak, maka posisi badan menjadi tidak tepat dengan sikap memukul yang baik. Hal tersebut mengakibatkan badan sulit untuk digerakkan dan keseimbangan badan menjadi terganggu dan sulit untuk dikendalikan. Jadi, gerakan seluruh anggota badan pada dasarnya tergantung pada gerakan kaki. Kaki merupakan bagian yang sangat penting dalam melakukan gerakan badan.

Dalam permainan bulu tangkis, kaki berfungsi sebagai penyangga tubuh untuk menempatkan badan dalam posisi yang memungkinkan untuk melakukan gerakan pukulan yang efektif. Gerakan kaki ini biasanya disebut *footwork* atau kerja kaki.

Footwork adalah gerakan-gerakan langkah kaki yang mengatur badan untuk menempatkan posisi badan sedemikian rupa sehingga memudahkan dalam melakukan gerakan memukul kok sesuai dengan posisinya.

Prinsip dasar *footwork* bagi pemain yang menggunakan pegangan kanan (*right handed*) adalah kaki kanan selalu berada di ujung, atau setiap melakukan langkah selalu diakhiri dengan kaki kanan. Sebagai contoh, jika kamu akan memukul kok yang berada di lapangan bagian depan atau samping kanan, maka kaki kanan selalu berada di depan. Demikian pula jika hendak memukul kok di belakang, posisi kaki kanan berada di belakang.

Pelatihan 2

1. Jelaskan pengertian *footwork*!
2. Apa prinsip dasar *footwork* bagi pemain yang menggunakan tangan kanan?

C. Teknik Pukulan

Secara garis besar teknik pukulan dibagi menjadi tiga bagian, yaitu pukulan bawah (servis), pukulan mendatar atau menyamping, dan pukulan atas. Untuk lebih jelasnya, ikuti uraian berikut ini.

1. Servis

Servis dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu servis pendek dan servis panjang. Berikut ini akan diuraikan cara melakukan servis pendek dan servis panjang baik dengan *forehand* maupun *backhand*.

a. Servis Panjang

Servis panjang dilakukan dengan memukul kok dari bawah dan diarahkan ke bagian belakang atas lapangan permainan lawan. Servis ini biasanya dilakukan pada permainan tunggal, sehingga sering dinamakan "*Deep Single Serve*". Cara melakukan servis panjang adalah sebagai berikut.

- 1) Berdiri rileks pada daerah servis, kok dipegang di depan badan, berat badan pada kaki belakang.
- 2) Pindahkan berat badan ke depan, jatuhkan kok, bersamaan dengan itu ayunkan raket ke depan atas melalui bawah pinggang dan pukul kok dengan kuat. Lanjutkan gerakan memukul sampai posisi raket menghadap atas.
- 3) Setelah memukul segera kembali ke posisi siap.



Gambar 13.4

Servis panjang

Sumber: www.corbis.com

b. Servis Pendek

Servis pendek diarahkan pada bagian depan lapangan lawan. Servis ini biasanya dilakukan pada permainan ganda, tetapi akhir-akhir ini pemain tunggal

juga biasa melakukan servis pendek. Hal itu terjadi karena penerima servis pendek dipaksa untuk mengembalikan kok dari bawah atau samping, sedangkan untuk melakukan penyerangan yang paling berpeluang apabila memiliki kesempatan untuk melakukan pukulan dari atas kepala.

Cara melakukan servis pendek adalah sebagai berikut.

- 1) Berdiri rileks pada daerah servis, kok dipegang di depan badan, dan posisi raket berada di samping badan.
- 2) Jatuhkan kok, ayunkan raket ke depan ke arah kok, dan pukul kok pada bagian gabusnya, lakukan dari bawah pinggang.
- 3) Setelah memukul segera kembali ke posisi siap.



Gambar 13.5

Servis pendek

Sumber: *www.corbis.com*

Pihak yang melakukan servis dengan yang menerima servis harus berada pada daerah servis lapangan yang berbeda dengan posisi diagonal tanpa menyentuh garis. Kaki harus tetap menempel dengan permukaan lapangan sampai servis dilakukan.

Raket pihak server harus membentur bagian bawah kok di bawah pinggang. Saat kok dipukul, tangkai raket server harus mengarah ke bawah, seluruh bagian kepala raket harus berada lebih rendah daripada tangan yang memegang raket.

2. Pukulan Mendatar atau Menyamping

Pada saat bermain, sering kali kok melambung secara mendatar atau menyamping di samping badan. Oleh karena itu, kita harus mempelajari pukulan yang berada di samping badan atau mendatar.

a. Pukulan *Drive*

Pukulan *drive* dilakukan mendatar lurus atau menyamping yang dilakukan untuk melakukan serangan atau untuk mengembalikan serangan lawan dengan cepat.

b. Pukulan *Netting*

Netting merupakan pukulan pendek yang dilakukan di depan net dan diarahkan di depan net di daerah lawan. Pukulan ini memerlukan perasaan dan kecermatan karena jatuhnya kok harus tipis sedekat mungkin dengan net.

3. Pukulan dari Atas Kepala (*overhead strokes*)

Pukulan dari atas kepala bisa berbentuk *lob*, *dropshoot*, *smash* dan *around the head*. Berikut ini dikemukakan cara melakukan teknik tersebut.

a. Pukulan *Lob*

Pukulan *lob* merupakan jenis pukulan yang melambung jauh ke daerah lawan. Cara melakukannya, yaitu sebagai berikut.

- 1) Berdiri dengan rileks, tempatkan posisi badan di belakang kok, salah satu kaki di depan dan berat badan di belakang.
- 2) Kok dipukul di depan atas kepala dengan mengayunkan raket ke depan atas dan meluruskan seluruh lengan.
- 3) Lecutkan pergelangan tangan ke depan.
- 4) Setelah raket menyentuk kok, lanjutkan gerakan memukul sehingga raket berada di samping badan.

b. Pukulan *Dropshot*

Dropshot merupakan jenis pukulan yang meluncurkan kok ke daerah dekat lawan sedekat mungkin dengan net. Pukulan ini lebih banyak membutuhkan perasaan agar kok jatuh tipis di atas net sehingga sulit dijangkau lawan. Gerakan memukulnya hampir sama dengan pukulan *lob*, tetapi pada perkenaan raket agak miring dan lebih perlahan.

c. Pukulan *Smash*

Pukulan *smash* merupakan pukulan yang keras dan tajam yang bertujuan untuk mematikan lawan secepat-cepatnya. Gerakan *smash* hampir sama dengan pukulan *dropshot* dan pukulan *lob*, perkenaan raket bisa lurus, bisa juga dengan cara dimiringkan. Pada pukulan ini lebih mengandalkan kekuatan dan kecepatan lengan serta lecutan pergelangan tangan.

Untuk mendapatkan hasil pukulan yang tajam, usahakan kok dipukul di depan badan dalam posisi raket condong ke depan dan merupakan hasil maksimal dari koordinasi antara gerakan badan, lengan, dan pergelangan tangan.

d. *Around the head*

Around the head adalah jenis pukulan *overhead* yang dilakukan dengan cara memutar lengan melewati belakang atas kepala ke arah *backhand*. Biasanya kok yang melambung di sebelah kiri oleh pemain tangan kanan dilakukan dengan *backhand*, tetapi untuk mempercepat tempo permainan dan mempermudah dalam mengatur dan mengendalikan serangan, pemain melakukan pukulan dengan cara *forehand* melingkar melewati belakang atas kepala.

Pelatihan 3

1. Apa yang dimaksud dengan pukulan *drive*?
2. Jelaskan secara singkat cara melakukan servis panjang!
3. Sebutkan beberapa jenis pukulan atas dalam permainan bulu tangkis!

Info Olahraga

Kejuaraan bulu tangkis beregu putri pertama kali diselenggarakan pada 1956 dengan nama "Uber Cup". Piala Uber ini sebagai penghargaan bagi pemain bulu tangkis putri asal Inggris yang bernama **Mrs. H.S. Uber** yang banyak berperan dalam perkembangan bulu tangkis putri. Piala Uber pertama kali diperebutkan pada 1956 di Lancashire, dengan juara pertamanya adalah regu putri Amerika Serikat.

Sumber: Bahan kuliah Bulu Tangkis, Herman Subarjah. 2000.

Refleksi

Permainan bulu tangkis merupakan olahraga yang membutuhkan keterampilan gerak kaki dan tangan. Jika kamu mampu berlatih semua teknik dasar permainan bulu tangkis, tentunya kamu akan menjadi pemain bulu tangkis yang handal. Sudahkah kamu berlatih teknik permainan bulu tangkis?

Rangkuman

Bulu tangkis merupakan permainan dengan menggunakan raket yang bisa dimainkan oleh dua orang (untuk permainan tunggal) maupun oleh empat orang (untuk permainan ganda).

Dalam permainan bulu tangkis diperlukan teknik bermain yang baik agar dapat memenangkan suatu pertandingan, beberapa keterampilan dasar yang harus dimiliki oleh seorang pemain bulu tangkis yaitu cara berdiri, *footwork*, dan teknik dasar pukulan seperti *servis*, *lob*, *dropshot* dan *smash*.



Evaluasi 13

A. Berilah tanda silang (×) pada jawaban yang benar!

1. Kata “*badminton*” diambil dari nama
 - a. penemu permainan
 - b. kota penyelenggara kali pertama
 - c. alat yang digunakan
 - d. orang yang mempopulerkan
2. Berikut ini **bukan** merupakan salah satu cara servis, *kecuali*
 - a. *long service*
 - b. *dropshoot servis*
 - c. *plat servis*
 - d. *lob service*
3. Pemukul yang digunakan dalam permainan bulu tangkis, yaitu
 - a. raket
 - b. *bat*
 - c. *club*
 - d. *glove*
4. Pukulan dari atas kepala yang seharusnya dilakukan dengan cara *backhand* tetapi dilakukan dengan cara *forehand* disebut pukulan
 - a. *offensive strokes*
 - b. *overhead strokes*
 - c. *arround the head strokes*
 - d. *devensife strokes*
5. Jika pukulan dilakukan dari atas kepala, maka kemungkinan pukulan yang dilakukan yaitu
 - a. *netting*
 - b. *long service*
 - c. *short service*
 - d. *smash*
6. Pukulan yang dilakukan dari samping badan yaitu
 - a. servis
 - b. *dropshot*
 - c. *drive*
 - d. *overhead service*
7. Teknik-teknik pukulan dalam permainan bulu tangkis adalah sebagai berikut, *kecuali*
 - a. servis
 - b. *drive*
 - c. *dropshot*
 - d. *lay up shot*

8. Posisi kaki pada saat melakukan *stance* servis *forehand* yaitu
 - a. di depan
 - b. di belakang
 - c. di tengah-tengah
 - d. di samping badan
9. Gerakan langkah kaki yang mengatur badan untuk menempatkan posisi badan pada permainan bulu tangkis yaitu
 - a. servis
 - b. *footwork*
 - c. *stance*
 - d. *smash*
10. Istilah lain servis pendek yaitu
 - a. *short service*
 - b. *lob service*
 - c. *long service*
 - d. *overhead service*

B. Jawablah soal-soal berikut dengan benar!

1. Jelaskan secara singkat cara melakukan servis pendek!
2. Apa yang dimaksud dengan *stance*?
3. Sebutkan beberapa jenis pukulan dari atas kepala!
4. Apa yang dimaksud dengan *smash*?
5. Jelaskan perbedaan teknik antara pukulan *netting* dengan *drive*!

C. Praktikan teknik dasar dalam permainan bulu tangkis berikut ini.

1. Teknik melakukan *stance* pada saat menerima servis *fore hand*
2. Teknik melakukan *stance* pada saat menerima servis *back hand*
3. Teknik melakukan *stance* pada saat menerima servis *rally*
4. Teknik melakukan servis pendek dan servis panjang
5. Teknik dasar pukulan mendatar
6. Teknik dasar pukulan melambung

Pelajaran 14

Atletik (2)



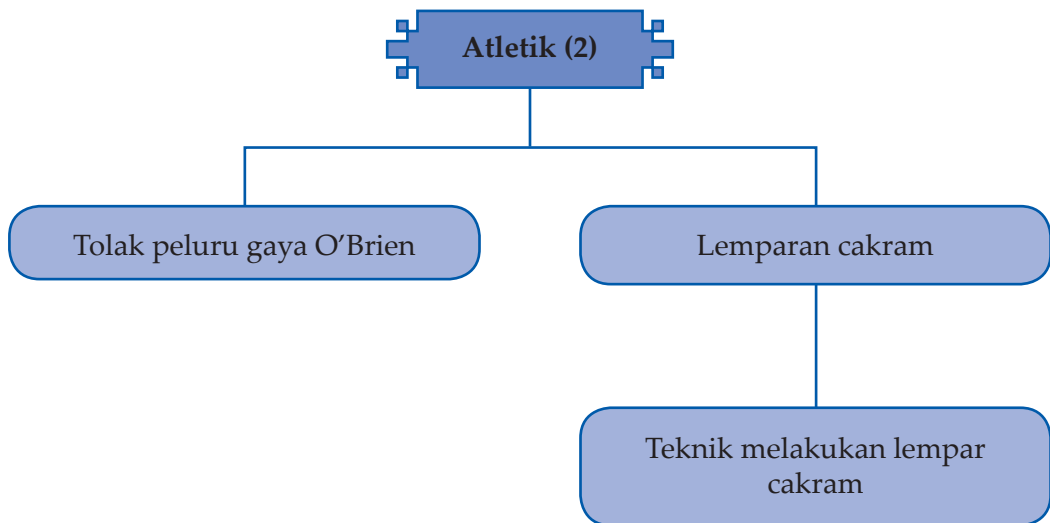
Tujuan Pembelajaran:

Siswa mampu mempraktikkan teknik dasar atletik lanjutan serta nilai toleransi, percaya diri, keberanian, keselamatan, berbagi tempat, dan peralatan.

Pada semester sebelumnya kamu telah mempelajari beberapa jenis olahraga cabang atletik seperti lompat jauh dan lompat tinggi. Masih banyak lagi jenis olahraga lain yang dipertandingkan dalam cabang atletik. Tahukah kamu, apa saja olahraga yang tergolong atletik?

Cabang olahraga atletik terdiri atas nomor lari, jalan, lompat, dan lempar. Kali ini kamu akan mempelajari cabang olahraga atletik untuk nomor lempar. Apa saja yang termasuk nomor lempar? Nomor lempar dalam atletik terdiri atas tolak peluru, lempar cakram, lempar lembing, dan lempar martil. Bagaimana teknik untuk melakukan jenis olahraga tersebut? Ayo ikuti pelajaran ini dengan penuh semangat.

Peta Konsep



Kata Kunci

- Tolak peluru
- Tolakan
- Lempar cakram
- Gaya O'Brien

A. Tolak Peluru Gaya O'Brien

Tolak peluru adalah suatu gerakan menyalurkan tenaga untuk memberikan daya dorong pada sebuah benda (peluru) sehingga pada benda tersebut dihasilkan kecepatan. Tolakan tidak dilakukan melalui pergelangan, tetapi diperoleh dari gerakan meluruskan siku. Tolak peluru memiliki beberapa gaya, salah satunya gaya O'Brien.

Gaya O'Brien atau gaya membelakang dilakukan dengan mengambil sikap membelakangi arah lemparan atau tolakan. Gaya ini kali pertama dilakukan atau diperkenalkan oleh **Parry O'Brien**. Gaya ini menghasilkan tolakan paling jauh dibanding gaya lainnya. Teknik melakukan tolak peluru gaya O'Brien adalah sebagai berikut.

1. Berdiri dengan kedua kaki dibuka lebar dan membelakangi arah tolakan.
2. Badan rileks, angkat kaki kiri, dan bungkukkan badan ke depan.
3. Siku lengan kiri dibengkokkan sehingga tangan berada di depan dada, untuk menjaga keseimbangan badan bertumpu pada pangkal ujung kaki kanan serta berat badan berada di kanan.
4. Pegang peluru dengan tangan kanan secara baik.
5. Ayun-ayunkan kaki kiri ke depan dan belakang.
6. Tolakan dimulai dengan menggeser kaki kanan ke arah tolakan dengan cepat.

Pada saat geseran selesai, kaki kanan tetap pada posisi setengah jongkok dengan telapak kaki menumpu kuat pada tanah. Badan diputar ke arah tolakan dan lutut diluruskan dengan menolak kuat pada tanah. Selanjutnya, peluru ditolakkan dengan meluruskan lengan ke atas, ke arah tolakan (membentuk sudut 45°).

Ketika peluru dilepaskan, kaki kanan menggantikan posisi kaki kiri. Kaki kiri diangkat ke belakang-atas untuk menjaga keseimbangan.

Pergantian kaki tersebut disebut *reverse*. Tangan kanan tetap terjulur jauh di depan dan lengan kiri di samping atau di belakang badan. Semua gerakan tersebut, baik gerakan kaki maupun gerakan lengan dimaksudkan untuk memberi keseimbangan tubuh agar tidak terdorong ke depan melewati balok pembatas.



Gambar 14.1
Tolak peluru gaya O'Brien
Sumber: *www.corbis.com*

Pelatihan 1

1. Siapa yang memperkenalkan teknik tolak peluru gaya O'Brien?
2. Jelaskan secara singkat cara melakukan tolak peluru gaya O'Brien!
3. Sebutkan gaya lain dari olahraga tolak peluru!

B. Lempar Cakram

Lempar cakram merupakan salah satu nomor lempar yang dipertandingkan dalam olahraga atletik. Alat yang digunakan dalam lemparan adalah lempengan yang dibuat sedemikian rupa sehingga menyerupai cakram. Teknik melakukan lempar cakram adalah sebagai berikut.

1. Berdiri dengan kedua kaki dibuka lebar.
2. Tangan kanan memegang cakram. Ayunkan cakram sampai di atas bahu sambil memutar badan ke kiri dan ke kanan secara berulang-ulang. Saat cakram diayun ke kiri, tangan kiri membantu dengan menyangkanya.
3. Ayunkan cakram ke depan lalu ke belakang.
4. Pada saat cakram di belakang, putar badan dan ayunkan cakram ke samping-depan-atas (membentuk sudut 40°). Lepaskan cakram saat berada di depan muka.

5. Bantu lemparan dengan kaki kanan menolak kuat pada tanah hingga melonjak ke depan-atas.
6. Kaki kanan melangkah ke depan untuk menumpu, sedangkan kaki kiri diangkat rileks untuk menjaga keseimbangan.



Gambar 14.2

Cara melakukan lempar cakram

Sumber: *www.corbis.com*

Pelatihan2

1. Bagaimana cara melakukan teknik lempar cakram yang benar?
2. Sebutkan jenis olahraga lain yang termasuk nomor lempar dalam cabang atletik!

Refleksi

Ternyata cabang olahraga atletik cukup bervariasi, bukan? Setelah sebelumnya kamu mempelajari lompat jauh dan lompat tinggi, sekarang pengetahuan dan keterampilanmu bertambah dengan mempelajari tolak peluru dan lempar cakram. Sudahkah kamu mampu melakukan teknik permainannya?

Rangkuman

Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang terdiri atas nomor lari, jalan, tolak dan lempar. Pada nomor tolak peluru dan lempar cakram ada beberapa hal yang harus diperhatikan, yaitu kemampuan unsur ketangkasan dan ketepatan waktu, kecepatan melempar dan menolak, kekuatan serta penguasaan teknik yang baik. Tujuan dari tolak peluru dan lempar cakram yaitu mencapai jarak tolakan dan lemparan yang sejauh mungkin.



Evaluasi 14

A. Berilah tanda silang (x) pada jawaban yang benar!

1. Nomor lempar yang pelaksanaannya menekankan dorongan lengan adalah
 - a. tolak peluru
 - b. lempar lembing
 - c. lempar cakram
 - d. lontar martil
2. Gerakan tolak peluru dilakukan dengan cara
 - a. menolak dari pangkal lengan
 - b. menolak dengan meluruskan siku
 - c. menolak dengan meluruskan lutut
 - d. melempar peluru dari belakang kepala
3. Gaya O'Brien pada tolak peluru diperkenalkan oleh
 - a. Parry O'Brien
 - b. Parry Brien
 - c. O'Brien Parry
 - d. O'Brien
4. Sikap awal posisi tubuh pada tolak peluru gaya O'Brien adalah
 - a. menghadap arah lemparan
 - b. membelakangi arah lemparan
 - c. menyamping arah lemparan
 - d. kedua kaki sejajar
5. Gerakan untuk memberikan daya dorong pada sebuah benda untuk menghasilkan kecepatan pada benda tersebut dinamakan
 - a. jalan
 - b. lompat
 - c. lari
 - d. tolak
6. Peluru ditolakkan dengan meluruskan lengan ke atas ke arah tolakan dengan membentuk sudut
 - a. 15°
 - b. 30°
 - c. 45°
 - d. 60°
7. Pergantian kaki pada akhir gerakan tolak peluru disebut
 - a. *exchange*
 - b. *landing*
 - c. *reverse*
 - d. *balancing*

8. Tujuan sikap akhir dengan melakukan koordinasi gerak kaki dan lengan adalah
 - a. melihat tempat jatuhnya peluru
 - b. menjaga keseimbangan tubuh
 - c. peregangan otot kaki
 - d. pergantian posisi
9. Sudut yang dibentuk pada saat memutar badan dan mengayunkan cakram ke samping depan-atas adalah
 - a. 30°
 - b. 40°
 - c. 50°
 - d. 60°
10. Alat yang digunakan pada lempar cakram berbentuk
 - a. bulat
 - b. persegi
 - c. lempengan
 - d. oval

B. Jawablah soal-soal berikut dengan benar!

1. Apa yang dimaksud dengan tolak peluru?
2. Jelaskan teknik melakukan sikap akhir tolak peluru gaya O'Brien!
3. Apa yang dimaksud dengan tolak peluru gaya O'Brien?
4. Jelaskan teknik melakukan lempar cakram!
5. Jelaskan teknik melakukan awalan tolak peluru gaya O'Brien!

C. Praktikkanlah cabang olahraga atletik berikut ini dengan bimbingan gurumu!

1. Tolak peluru gaya O'Brien
2. Lempar cakram

Pelajaran 15

Pencak Silat (2)



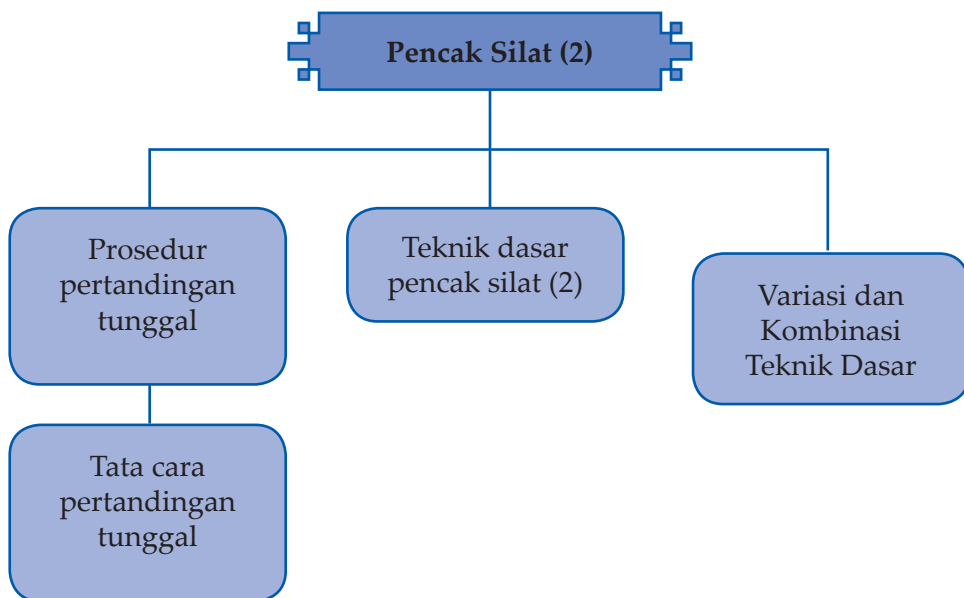
Tujuan Pembelajaran:

Siswa mampu mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar salah satu permainan olahraga bela diri lanjutan dengan tepat dan lancar serta nilai keberanian, kejujuran, menghormati lawan, dan percaya diri

Pencak silat merupakan salah satu cabang olahraga bela diri yang berkembang di Indonesia dan dunia. Olahraga ini dianggap sebagai olahraga warisan nenek moyang yang tumbuh dan berkembang bersama kebutuhan untuk mempertahankan kehidupan dari tantangan alam, binatang, dan sesama manusia.

Berlatih pencak silat berarti ikut berperan aktif melestarikan budaya bangsa. Dengan giat berlatih, kamu akan memiliki kesempatan untuk mengikuti pertandingan pencak silat. Untuk mengikuti pertandingan pencak silat, kamu harus menguasai jurus-jurus pencak silat dengan baik dan mengetahui prosedur pertandingannya. Ayo ikuti pembahasannya.

Peta Konsep



Kata Kunci

- Pencak silat
- Pertandingan tunggal
- Teknik dasar
- Jurus tunggal

A. Prosedur Pertandingan Tunggal

Waktu penampilan pesilat pada pertandingan pencak silat kategori tunggal adalah tiga menit. Berikut merupakan tata cara pertandingan pencak silat.

1. Pertandingan dilaksanakan setelah para juri masuk dari sebelah kanan ketua pertandingan. Setelah memberi hormat serta menyampaikan laporan tentang kesiapan tugas penjurian kepada ketua pertandingan, para juri mengambil tempat yang telah ditentukan.
2. Pesilat yang akan melakukan peragaan, memasuki gelanggang dari sebelah kiri ketua pertandingan dengan berjalan sesuai adab menuju titik tengah gelanggang. Kemudian, memberi hormat kepada ketua pertandingan, dan berbalik untuk memberi hormat kepada para juri.
3. Sebelum peragaan, ketua pertandingan memberi isyarat dengan mengangkat bendera kuning kepada juri, pengamat waktu, dan aparat pertandingan lainnya.
4. Setelah salam pembuka, gong berbunyi. Peserta mulai mempragakan teknik jurusnya dengan diawali salam pembuka, lalu peragaan tangan kosong. Berakhirnya waktu ditandai dengan bunyi gong.
5. Setelah waktu peragaan berakhir, pesilat memberi hormat kepada para juri dan ketua pertandingan dari titik tengah gelanggang. Kemudian, meninggalkan gelanggang pertandingan dari sebelah kiri ketua pertandingan dengan berjalan sesuai adab yang telah ditentukan.

Penilaian dalam pertandingan pencak silat terdiri atas penilaian kebenaran dan penilaian kemantapan.

1. Nilai kebenaran, meliputi:
 - kebenaran gerak setiap jurus;
 - kebenaran urutan gerakan; dan
 - kebenaran urutan jurus.
2. Nilai kemantapan, meliputi:
 - kemantapan gerak;
 - kemantapan irama gerak;
 - kemantapan penghayatan gerak; dan
 - kemantapan tenaga dan stamina.



Gambar 15.1
Pertandingan tunggal
Sumber: *www.pencaksilat.com*

Pelatihan 1

1. Berapa lama waktu yang diperlukan untuk pertandingan pencak silat kategori tunggal?
2. Jelaskan nilai kebenaran dalam pertandingan pencak silat!
3. Sebutkan beberapa pertandingan pencak silat yang kamu ketahui!

B. Teknik Dasar Pencak Silat (2)

Kemahiran bela diri pencak silat meliputi empat bagian sebagai satu kesatuan, yakni sebagai berikut.

1. Sikap Pasang

Sikap pasang berarti siap tempur yang optimal baik fisik maupun mental. Sikap pasang berarti teknik berposisi siap tempur optimal dan menghadapi lawan yang dilaksanakan secara taktis dan efektif. Sikap pasang dalam pelaksanaannya merupakan kombinasi dan koordinasi kreatif dari kuda-kuda, sikap tubuh, dan sikap tangan.



Gambar 15.2
Sikap pasang
Sumber: *Dokumentasi penerbit, 2008*

2. Gerak langkah

Gerak langkah adalah teknik berpindah atau mengubah posisi disertai dengan kewaspadaan mental dan indera secara optimal untuk mendapatkan posisi yang menguntungkan dalam rangka mendekati atau menjauhi lawan.

3. Serangan

Serangan dalam pencak silat merupakan bagian integral dari bela-an atau pertahanan. Serangan dapat disebut juga sebagai bela-an atau pertahanan aktif. Serangan dalam pencak silat adalah teknik-teknik untuk membuat lawan tidak dapat melakukan serangan atau bela-an dan semuanya itu dilaksanakan secara taktis. Beberapa bentuk serangan yang sering digunakan adalah pukulan, tendangan, guntingan, dan bantingan.

4. Bela-an

Bela-an atau pertahanan merupakan teknik untuk menggagalkan serangan lawan yang dilaksanakan secara taktis. Bela-an ditinjau dari sifatnya meliputi bela-an layan dan bela-an sambut.

Proses bela diri pencak silat adalah pelaksanaan teknik-teknik pencak silat bela diri secara taktis, kreatif, terorganisasi, terkoordinasi, terkombinasi, terarah, efektif, efisien, dan produktif. Teknik bela diri tersebut dapat secara langsung maupun dalam susunan dan kemasan jurus, baik jurus serangan maupun serangan bela-an. Setiap jurus meliputi sikap pasang, gerak langkah, serangan, dan bela-an sebagai satu kesatuan.

Pelatihan 2

1. Sebutkan beberapa teknik dasar pencak silat yang kamu ketahui!
2. Apa yang dimaksud gerak langkah dalam pencak silat?
3. Sebutkan istilah lain untuk penyerangan!

C. Kombinasi dan Variasi Teknik Dasar

Kombinasi dan variasi teknik dasar bisa kamu lakukan dalam jurus tunggal. Jurus tunggal adalah suatu bentuk rangkaian gerak yang kompleks dan terdiri atas berbagai teknik gerak tangan kosong. Sebelum memeragakan teknik jurus tunggal, pesilat diwajibkan melakukan salam pembuka. Setelah itu pesilat memeragakan jurus-jurus pencak silat perseorangan.

1. Salam Pembuka

Sikap salam dilakukan sebagai tanda memulai dan mengakhiri pertandingan. Setelah melakukan salam pembuka, pesilat berdoa untuk memohon keselamatan kepada Tuhan Yang Maha Esa.



Gambar 15.3

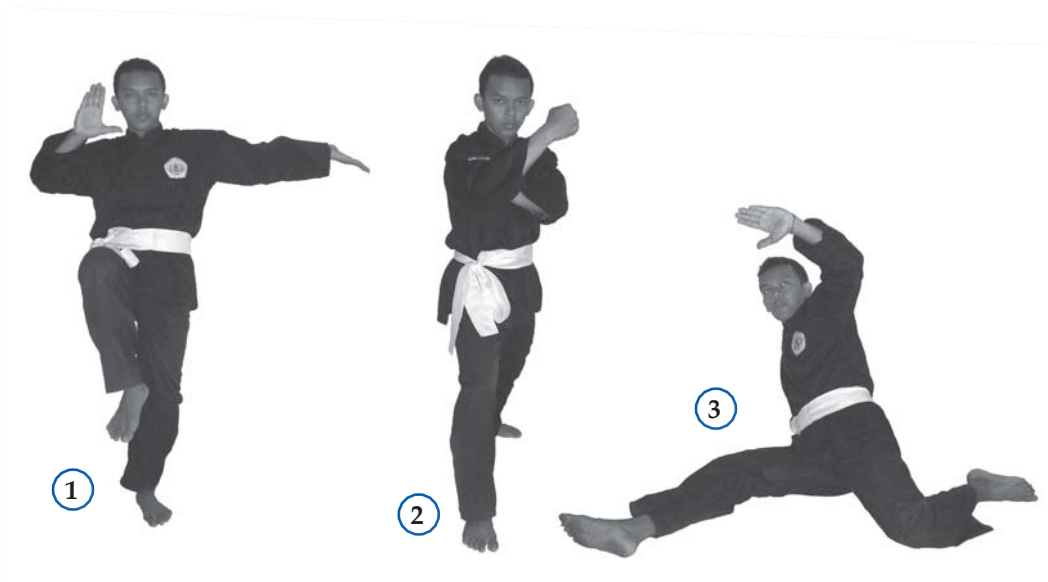
Salam pembuka

Sumber: www.pencaksilat.com

2. Jurus III

Jurus merupakan rangkaian gerak dasar. Jurus erat kaitannya dengan kuda-kuda dan sikap pasang. Berikut ini akan dibahas mengenai jurus III yang merupakan lanjutan dari jurus I dan II yang telah dipelajari di kelas VIII. Berikut ini adalah gerakan jurus III.

- Interval langkah, kaki kanan menyilang ke depan, dan kaki kiri mundur.
- Balik arah dengan mengambil sikap pasang dengan kaki kanan diangkat.
- Gedig kaki kanan dengan pancer kaki kanan.
- Lakukan pukulan ke samping kiri oleh tangan kanan dengan melangkahkan kaki kanan ke depan.
- Lakukan tendangan sabit.
- Lakukan sapuan rebah pancer kaki kiri.
- Angkat badan dengan lutut kaki kanan sebagai tumpuan. Lutut kaki kiri ditekuk bertumpu pada telapak kaki penuh, tangan kanan di depan perut, siku ditekuk sedikit dan lengan kiri terjulur ke depan serta telapak tangan menghadap ke atas.



Gambar 15.4

Jurus III

Sumber: Dokumentasi penerbit, 2008

3. **Jurus IV**

Selain jurus III, masih ada jurus selanjutnya yang biasa digunakan dalam pencak silat. Berikut ini adalah gerakan jurus IV.

- Interval sikap pasang samping kanan atas.
- Lakukan tangkisan lenggang dengan langkah lipat kaki kanan ke depan.
- Balikkan badan, kemudian lakukan pukulan ke samping kiri oleh tangan kiri.
- Lakukan tangkisan siku kanan selewat dan kaki kiri melangkah jauh ke depan dengan kedua lutut sedikit ditekuk.
- Lakukan tendangan T oleh kaki kanan.
- Serangan colok tangan kanan, tangan kiri di depan dada, telapak tangan terbuka, dan menghadap ke arah serangan.
- Lakukan tangkisan galang atas dengan jari tangan kanan terbuka dan tangan kiri mengepal di belakang pinggang.

Pelatihan 3

1. Sebutkan perbedaan gerakan jurus III dan jurus IV!
2. Olahraga bela diri tidak hanya pencak silat, sebutkan olahraga bela diri yang lain!
3. Sebutkan gerakan jurus dalam olahraga bela diri selain pencak silat!

Info Olahraga

Dalam suatu perkelahian atau pertandingan bela diri, seseorang tidak akan mudah mengalahkan lawannya karena masing-masing akan mencari kesempatan sebaik mungkin untuk melakukan suatu serangan.

Seorang praktisi bela diri tentu akan menyadari bahwa suatu serangan yang tidak berhasil akan mengakibatkan dirinya sendiri dalam posisi yang kurang baik. Misalnya, tangan yang telah digunakan untuk melakukan serangan akan mengakibatkan sebagian badannya tidak memperoleh perlindungan yang sempurna. Oleh karena itu, sebaiknya seseorang tidak sembarangan melakukan serangan.

Sumber: *Jurus, 2000*

Refleksi

Kali ini kamu telah mempelajari beberap teknik bela diri pencak silat. Menurutmu, apakah pencak silat sebagai ciri khas budaya bangsa Indonesia masih banyak diminati? Apakah kamu sudah mampu melakukan gerakan-gerakan dalam pencak silat?

Rangkuman

Pencak silat merupakan salah satu cabang olahraga bela diri yang berkembang di Indonesia dan dunia. Pencak silat sudah diakui sebagai olahraga bela diri warisan nenek moyang bangsa Melayu. Dengan belajar pencak silat, berarti turut serta melestarikan budaya bangsa.

Pencak silat biasa dipertandingkan, salah satunya adalah pertandingan tunggal. Setiap pertandingan tentunya memiliki prosedur tersendiri, begitu pun dengan pertandingann tunggal. Gerakan bela diri pencak silat memiliki jurus-jurus tertentu. Kemahiran bela diri pencak silat meliputi dan mewadahi empat bagian sebagai satu kesatuan, yaitu sikap pasang, gerak langkah, serangan, dan belaan.



A. Berilah tanda silang (×) pada jawaban yang benar!

1. Yang merupakan kombinasi dan koordinasi kreatif dari kuda-kuda, sikap tubuh dan sikap tangan adalah
 - a. gerak langkah
 - b. jurus
 - c. sikap pasang
 - d. serangan
2. Belaian dilihat dari sifatnya dibagi menjadi dua, yaitu
 - a. belaian diri
 - b. belaian layan dan belaian sabit
 - c. belaian sederhana dan belaian kompleks
 - d. belaian layan dan belaian sambut
3. Sebelum peragaan, ketua pertandingan memberi isyarat dengan
 - a. mengangkat bendera kuning kepada juri, pengamat waktu, dan aparat lain
 - b. meniup peluit
 - c. mengangkat tangan
 - d. menjabat tangan juri
4. Proses bela diri pencak silat adalah pelaksanaan teknik-teknik pencak silat bela diri secara
 - a. benar
 - b. terorganisasi
 - c. tepat
 - d. bebas
5. Teknik untuk menggagalkan serangan lawan yang dilaksanakan secara taktis disebut....
 - a. serangan
 - b. jurus
 - c. kuda-kuda
 - d. sikap pasang
6. Waktu penampilan pesilat pada pertandingan pencak silat kategori tunggal adalah
 - a. tiga menit
 - b. lima menit
 - c. sepuluh menit
 - d. lima belas menit
7. Sikap yang dilakukan pesilat di awal dan akhir penampilannya adalah
 - a. salam
 - b. kuda-kuda
 - c. pasang
 - d. berdoa
8. Berikut ini merupakan hal-hal yang termasuk nilai kebenaran dalam penilaian pertandingan pencak silat, *kecuali*
 - a. urutan jurus
 - b. urutan gerakan
 - c. irama gerakan
 - d. gerak setiap jurus
9. Berikut ini merupakan hal-hal yang termasuk nilai kemantapan dalam penilaian pertandingan pencak silat, *kecuali*
 - a. urutan gerakan
 - b. irama gerakan
 - c. penghayatan gerak
 - d. tenaga dan stamina
10. Yang **bukan** termasuk nilai kebenaran dalam pertandingan adalah
 - a. kebenaran gerak setiap jurus
 - b. kebenaran urutan gerakan
 - c. kebenaran sikap
 - d. kebenaran urutan jurus

B. Jawablah soal-soal berikut dengan benar!

1. Jelaskan sistem penilaian dalam pertandingan pencak silat!
2. Jelaskan prosedur pertandingan tunggal!
3. Sebutkan nilai-nilai kemantapan dalam pertandingan!
4. Apa yang dimaksud dengan serangan pada olahraga pencak silat?
5. Sebutkan salah satu gerakan bela diri!

c. Praktikkan teknik olahraga bela diri pencak silat berikut ini!

1. Sikap pasang
2. Jurus III dan jurus IV
3. Lakukan simulasi pertandingan pencak silat dengan arahan dan bimbingan gurumu

Pelajaran 16

Tes Kebugaran Jasmani



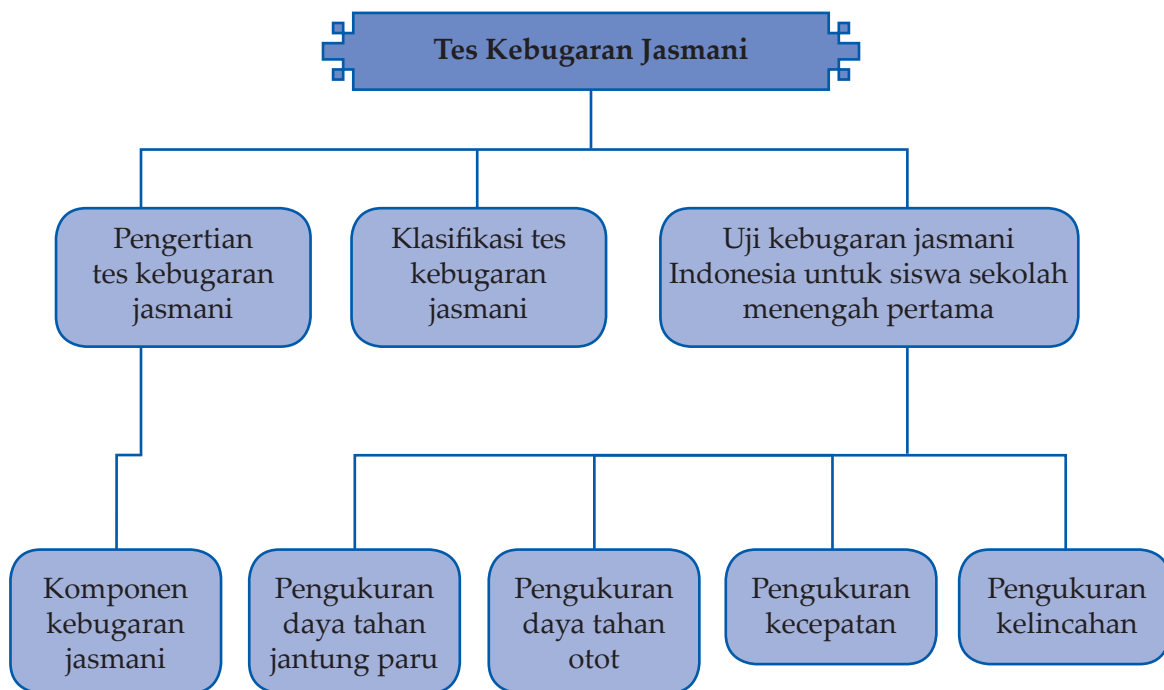
Tujuan Pembelajaran:

- Siswa mampu mempraktikkan tes kesegaran jasmani secara sederhana
- Ssiswa mampu menginterpretasi secara sederhana hasil tes dalam menentukan derajat kebugaran.

Pernahkah kamu mengikuti tes? Tes apa saja yang pernah kamu ikuti? Apa maksud diadakannya tes? Ternyata apabila suatu usaha tanpa disertai pengetesan dan pengukuran, maka sukar untuk dapat menyatakan adanya kekurangan atau kemajuan.

Nah, ternyata kebugaran jasmani pun perlu adanya tes. Lihatlah orang-orang yang memiliki tubuh sehat dan bugar, mereka mampu melakukan aktivitasnya sehari-hari dengan baik. Seperti apakah tes kebugaran jasmani? Ayo ikuti pelajaran ini untuk menambah pengetahuanmu.

Peta Konsep



Kata Kunci

- Kebugaran
- Jasmani
- *Endurance*
- *Bounce pass*
- *Biological function*
- *Body composition*
- *Muscle strength*
- *Muscle explosive power*
- *Muscle endurance*
- *Speed*
- *Agility*
- *Flexibility*
- *Coordination*
- *Balance*

A. Pengertian Tes Kebugaran Jasmani

Tes adalah suatu alat yang digunakan untuk mengumpulkan informasi atau data tentang seseorang atau objek tertentu. Untuk memperoleh data tersebut diperlukan suatu proses pengumpulan dan alat ukur.

Sementara itu, kebugaran jasmani adalah kecocokan keadaan fisik terhadap tugas yang harus dilaksanakan oleh fisik tersebut. Oleh karena itu, kebugaran jasmani bersifat relatif, baik secara anatomis maupun fisiologis. Artinya fit atau tidaknya seseorang selalu dalam hubungan dengan tugas fisik yang harus dilaksanakan. Dengan kata lain, kebugaran jasmani adalah derajat sehat dinamis seseorang yang merupakan kemampuan jasmani yang menjadi dasar untuk keberhasilan pelaksanaan tugas yang harus dilaksanakan.

Beberapa istilah lain dari kebugaran jasmani di antaranya kesegaran jasmani, kesanggupan jasmani, dan kesamaptaan jasmani.

Kebugaran jasmani merupakan bagian dari keseluruhan kemampuan (*total fitness*). Dalam *total fitness* terdapat beberapa komponen, yaitu *anatomical fitness*, *physiological fitness*, dan *psychological fitness*. Menurut **Karpovich**, *physiological fitness* adalah suatu kemampuan untuk melakukan suatu tugas tertentu yang memerlukan usaha otot. Menurut Direktorat Jenderal Olahraga dan Pemuda, yang dimaksud dengan *physiological fitness* adalah kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Mengacu kepada definisi *physiological fitness*, maka kebugaran jasmani mempunyai beberapa unsur, yaitu *strength* (kekuatan), *power* (daya), *speed* (kecepatan), *flexibility* (kelentukan), *agility* (kelincahan), dan *endurance* (daya tahan).

Adapun komponen kebugaran jasmani menurut Larson terdiri atas:

1. *endurance* (daya tahan);
2. *biological function* (fungsi biologis);
3. *body composition* (komposisi tubuh);
4. *muscle strength* (kekuatan otot);
5. *muscle explosive power* (peregangan otot);
6. *muscle endurance* (daya tahan otot);
7. *speed* (kecepatan);
8. *agility* (kelincahan);
9. *flexibility* (kelantukan);
10. *reaction time* (waktu reaksi);
11. *coordination* (koordinasi); dan
12. *balance* (keseimbangan).

Pelatihan 1

1. Apa yang dimaksud dengan tes?
2. Apa yang dimaksud dengan kebugaran jasmani?
3. Menurutmu, apakah perbedaan antara *physiological fitness* dan *psychological fitness*?
4. Sebutkan lima komponen kebugaran jasmani menurut Larson!

B. Klasifikasi Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani diklasifikasikan menjadi dua, yaitu kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan gerak. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan yaitu daya tahan jantung dan paru-paru, daya tahan otot, kekuatan otot dan kelenturan.

Daya tahan jantung dan paru-paru adalah kemampuan sistem jantung, paru-paru, dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal melakukan aktivitas sehari-hari dalam waktu yang cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Adapun daya tahan otot adalah kapasitas sekelompok otot untuk melakukan kontraksi yang beruntun atau berulang-ulang terhadap suatu beban dalam jangka waktu tertentu.

Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan meliputi kecepatan, kelincahan, keseimbangan, ketepatan, dan koordinasi.

Kecepatan (*speed*) adalah kemampuan tubuh untuk melakukan gerak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Adapun kelincahan adalah kemampuan tubuh untuk mengubah arah secara cepat tanpa adanya gangguan keseimbangan atau kehilangan keseimbangan.

Pelatihan 2

1. Jelaskan yang dimaksud kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan!
2. Apa yang dimaksud daya tahan jantung paru?
3. Sebutkan perbedaan antara kecepatan dan ketepatan!

C. Uji Kebugaran Jasmani Indonesia untuk Siswa Sekolah Menengah Pertama

Kebugaran jasmani sangat penting untuk menunjang aktivitas seseorang sehari-hari. Jika seseorang memiliki tubuh yang bugar, maka semua aktivitasnya dapat berjalan dengan baik. Seseorang dikatakan bugar jika telah memenuhi unsur-unsur yang telah ditetapkan, yaitu *strength* (kekuatan), *power* (daya), *speed* (kecepatan), *flexibility* (kelenturan), *agility* (kelincahan), dan *endurance* (daya tahan).

Untuk menguji kebugaran tubuhmu, kamu perlu mengikuti serangkaian tes kebugaran yang terdiri atas beberapa tes, yaitu tes untuk daya tahan jantung dan paru-paru, daya tahan otot, kecepatan, dan kelincahan. Tujuan melakukan tes kebugaran adalah untuk mengukur kemampuan fisik siswa dan meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Pengukuran terhadap keempat unsur gerak tersebut adalah sebagai berikut.

1. Pengukuran Daya Tahan Jantung dan Paru-Paru

Tes yang dapat dilakukan untuk mengukur daya tahan jantung dan paru-paru, yaitu tes lari 2,4 km. Fasilitas dan sarana yang diperlukan untuk melaksanakan tes lari 2,4 km adalah sebagai berikut.

- a. Lintasan lari atau dapat pula memanfaatkan jalan datar sepanjang 2,4 km.
- b. *Stopwatch*.
- c. Nomor dada.
- d. Bendera start.
- e. Alat tulis.

Adapun petugas yang diperlukan antara lain sebagai berikut.

- a. 1 orang pemberi aba-aba (*starter*).
- b. Pencatat waktu sesuai dengan kemampuan petugas dan jumlah peserta.
- c. Pengawas lintasan sesuai dengan kondisi lintasan dan jumlah peserta tes.

Dalam pelaksanaannya, peserta tes berlari secepat mungkin sepanjang lintasan (jarak tempuh 2,4 km). Jika peserta tidak mampu berlari, boleh berjalan kaki, kemudian lari lagi. Pada saat pengukuran, peserta tidak boleh berhenti untuk istirahat atau minum. Jika hal tersebut dilakukan, peserta dinyatakan gagal.

Waktu yang ditempuh dari saat start sampai melalui garis finis sepanjang 2,4 km dicatat sebagai skor akhir peserta tes. Kemudian, catatan waktu tersebut dicocokkan dengan tabel untuk memperoleh gambaran mengenai kebugaran jasmani peserta dalam hal kecepatan.

Tabel 1 Tes Lari 2,4 km

Jenis Kelamin		Kategori
Laki-laki (waktu dalam menit)	Perempuan (waktu dalam menit)	
<08.37	<11.50	Terlatih
08.37–09.40	11.50–12.29	Sangat baik
09.41–10.48	12.30–14.30	Baik
10.49–12.10	14.31–16.54	Sedang
12.11–15.30	16.55–18.30	Kurang
>15.31	>18.31	Sangat kurang

Sumber: Wahjoedi. 2001. *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Rajagrafindo Persada

Catatan: Tabel tersebut berlaku untuk tes dengan peserta berusia 13–19 tahun.

2. Pengukuran Daya Tahan Otot

Pengukuran daya tahan otot dapat dilakukan melalui beberapa bentuk tes. Bentuk tersebut di antaranya sebagai berikut.

a. Tes *Push Up*

Fasilitas dan sarana yang diperlukan untuk melaksanakan tes *push up* adalah sebagai berikut.

- 1) Lantai datar atau matras
- 2) *Stopwatch*
- 3) Alat tulis

Petugas yang terlibat dalam tes ini yaitu satu orang petugas yang mencatat jumlah gerakan *push up*. Peserta tes mulai melakukan gerakan *push up* setelah ada aba-aba “ya”. Peserta melakukan gerakan *push up* sebanyak-banyaknya dalam waktu 60 detik. Penilaian dilakukan berdasarkan tabel berikut.

Tabel 2 Tes *Push Up*

Jenis Gerakan		Kategori
Laki-laki	Perempuan	
>54	>48	Sangat baik
45–54	34–48	Baik
35–44	17–33	cukup
20–34	6–16	Kurang
0–19	0–5	Sangat kurang

Sumber: Wahjoedi, 2001. *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Rajagrafindo Persada

b. Tes *Sit Up*

Fasilitas dan sarana yang diperlukan untuk melaksanakan tes *sit up* adalah sebagai berikut.

- 1) Lantai datar atau matras
- 2) *Stopwatch*
- 3) Alat tulis

Petugas yang terlibat dalam tes ini yaitu satu orang petugas yang mencatat jumlah gerakan *sit up*. Peserta tes mulai melakukan gerakan *sit up* setelah ada aba-aba “ya”. Peserta melakukan gerakan *sit up* sebanyak-banyaknya dalam waktu 60 detik.

3. Tes Kecepatan

Kecepatan dapat diukur melalui tes lari cepat yang dilakukan selama 6 detik. Tujuan pelaksanaan tes ini adalah untuk mengukur kecepatan. Fasilitas dan sarana yang digunakan dalam pelaksanaan tes, antara lain:

- 1) lintasan lari;
- 2) meteran;
- 3) bendera juri;
- 4) peluit; dan
- 5) *stopwatch*.

Dalam pelaksanaannya, peserta tes berdiri di belakang garis *start*. Ketika aba-aba “ya”, peserta tes lari secepat-secepatnya menempuh jarak sejauh-jauhnya dalam waktu 6 detik.

Hasil pengukuran adalah skor terbaik dari dua kali kesempatan lari yang diberikan selama 6 detik sejak aba-aba “ya” sampai bunyi peluit tanda waktu selesai. Hasil tersebut dicocokkan dengan tabel berikut ini.

Tabel 3 Tes Lari Cepat 6 Detik

Jenis kelamin dan Jarak (dalam Yard)		Kategori
Laki-laki	Perempuan	
>50	>42	Sangat baik
48-50	40-42	Baik
43-47	35-39	cukup
40-42	32-34	Kurang
0-39	0-31	Sangat kurang

Sumber: Wahjoedi. 2001. *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Rajagrafindo Persada

Catatan: 1 yard = 0,914 meter

4. Pengukuran Kelincahan

Zig-zag run test merupakan salah satu bentuk pengukuran kelincahan. Tujuan pelaksanaan *zig-zag run test* adalah untuk mengukur kelincahan dalam berlari dan mengubah arah. Fasilitas dan sarana yang digunakan, antara lain:

- a. lintasan lari sepanjang 15 m;
- b. kapur;
- c. patok kayu sebagai penanda; dan
- d. *stopwatch*.

Peserta tes berdiri di belakang garis *start*. Ketika aba-aba “ya”, peserta tes lari cepat dengan cara bolak-belok melewati patok kayu sebagai penanda arah dan kembali lagi ke garis *start*.

Hasil pengukuran tes ini adalah skor terbaik dan skor ini dicatat sebagai skor akhir peserta tes. Penentuan kategori dilakukan berdasarkan pengelompokan data mulai dari yang paling cepat sampai yang paling lambat.

Pelatihan 3

1. Apa yang dimaksud objek pengukuran?
2. Praktikkan tes untuk mengukur daya tahan jantung paru!
3. Jelaskan tujuan dari kecepatan!

Info Olahraga

Latihan kecepatan biasanya menuntut aktivitas yang maksimal dari otot, tendon, dan ligamen, karena itu kemungkinan cedera sangat tinggi apalagi kalau kurang melakukan pemanasan atau kondisi tubuh yang sudah lelah. Oleh sebab itu, pemanasan yang baik sebelum latihan atau pertandingan merupakan suatu keharusan. Latihan kecepatan harus dihentikan apabila atlet sudah merasa lelah atau merasa ada bagian yang sakit.

Sumber: *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*, 1988

Refleksi

Kebugaran jasmani sangat diperlukan dalam kehidupan sehari-hari. Kebugaran jasmani dapat menunjang aktivitasmu sehari-hari. Sekarang kamu telah mengetahui bahwa kebugaran jasmani seseorang perlu diukur melalui beberapa bentuk tes yang disesuaikan dengan tujuan pengukuran. Apakah kamu sudah dapat melakukan tes kebugaran?

Rangkuman

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Beberapa cara untuk menjaga kebugaran jasmani yaitu dengan berolahraga dengan teratur.

Adapun beberapa bentuk tes kebugaran jasmani yang dipakai untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani seseorang, yaitu tes kecepatan, daya tahan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi.



Evaluasi 16

A. Berilah tanda silang (×) pada jawaban yang benar!

1. Tes yang bertujuan mengumpulkan data kebugaran jasmani seseorang disebut
 - a. tes kebugaran
 - b. tes kesehatan jasmani
 - c. tes kebugaran jasmani
 - d. tes kekebalan tubuh
2. Kemampuan tubuh untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti disebut
 - a. kesehatan tubuh
 - b. kekuatan tubuh
 - c. kesegaran jasmani
 - d. kebugaran jasmani
3. Berikut ini merupakan ciri-ciri orang yang memiliki tubuh bugar, *kecuali*
 - a. berpandangan sehat
 - b. mampu menjaga harga diri
 - c. memiliki pergaulan yang baik
 - d. ceroboh melakukan berbagai tindakan
4. Kapasitas otot untuk melakukan kontraksi yang berulang-ulang terhadap suatu beban dalam jangka waktu tertentu disebut
 - a. kekuatan otot
 - b. daya tahan otot
 - c. kelentukan otot
 - d. kelincahan otot
5. Istilah lain untuk kelincahan adalah
 - a. *speed*
 - b. *endurance*
 - c. *agility*
 - d. *strength*
5. Suatu proses untuk memperoleh nilai dari suatu objek dengan menggunakan alat ukur atau tes yang baku disebut
 - a. penilaian
 - b. pencatatan
 - c. pengukuran
 - d. pengembangan
6. Yang **bukan** termasuk fasilitas dan sarana yang digunakan dalam tes lari 2,4 km adalah
 - a. bendera start
 - b. *stopwatch*
 - c. pengawas lintasan
 - d. alat tulis-menulis

7. Yang **bukan** termasuk komponen kebugaran jasmani menurut Larson adalah
 - a. *speed*
 - b. *endurance*
 - c. *body threatment*
 - d. *balance*
8. Waktu yang digunakan untuk tes *push up* adalah
 - a. 25 detik
 - b. 40 detik
 - c. 60 detik
 - d. 80 detik
9. Salah satu tes untuk mengukur kelincahan yaitu
 - a. tes lari cepat 6 detik
 - b. *zig-zag run test*
 - c. *tes push up*
 - d. *tes sit up*
10. Salah satu jenis tes yang dapat digunakan untuk mengukur kecepatan adalah
 - a. tes lari 2,4 km
 - b. tes lari cepat 4,8 km
 - c. tes lari cepat 6 detik
 - d. *zig-zag run test*

B. Jawablah soal-soal berikut dengan benar!

1. Apakah yang dimaksud dengan kebugaran jasmani?
2. Jelaskan klasifikasi kebugaran jasmani!
3. Sebutkan petugas yang diperlukan dalam pelaksanaan tes lari 2,4 km!
4. Sebutkan fasilitas dan sarana yang diperlukan dalam *zig-zag run test*!
5. Sebutkan salah satu tes untuk mengukur daya tahan seseorang!

C. Praktikkanlah gerakan senam ketangkasan berikut ini!

1. Tes lari 2,4 km
2. Tes *push up*
3. Tes *sit up*
4. Tes lari cepat 6 detik
5. *Zig-zag run test*

Pelajaran 17

Senam Ketangkasan (2)

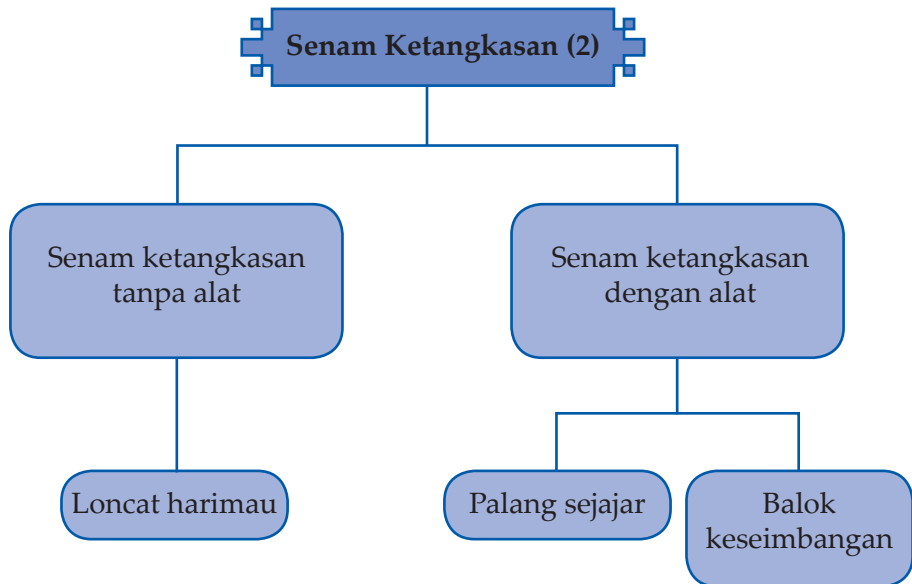


Tujuan Pembelajaran:

- Siswa mampu mempraktikkan rangkaian senam lantai tanpa alat serta nilai percaya diri, kerja sama, tanggung jawab, dan menghargai teman.
- Siswa mampu mempraktikkan rangkaian senam lantai dengan alat serta nilai percaya diri dan disiplin.

Senam ketangkasan sudah kamu pelajari di semester pertama. Apakah kamu mampu melakukan senam ketangkasan tersebut? Senam ketangkasan sebagai salah satu jenis senam lantai memerlukan keterampilan gerak tubuh. Senam ketangkasan pun perlu dilakukan dengan teknik yang benar untuk menghindari terjadinya cedera. Kali ini kamu masih akan mempelajari senam ketangkasan, hanya saja kali ini senam ketangkasan dengan menggunakan alat. Ayo ikuti pembahasannya dengan semangat.

Peta Konsep



Kata Kunci

- Senam
- Ketangkasan
- Loncat harimau
- Palang
- Balok keseimbangan

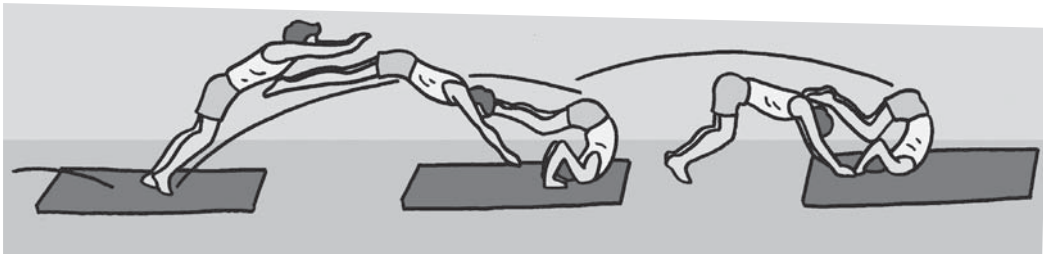
A. Senam Ketangkasan tanpa Alat

Semester pertama kamu sudah diberikan materi mengenai beberapa teknik gerakan senam ketangkasan. Coba kamu ingat-ingat lagi, teknik apa saja yang sudah kamu pelajari? Gerakan berguling ke depan, berguling ke belakang, gerakan lenting tangan, gerakan guling lenting, dan gerakan meroda adalah jenis senam ketangkasan yang telah kamu pelajari. Pada semester dua ini, kamu ahanya akan melanjutkan teknik yang telah kamu pelajari. Salah satu tambahan teknik senam ketangkasan yang akan kamu peroleh yaitu teknik loncat harimau (*tiger sprong*).

Pada dasarnya gerakan loncat harimau sama dengan gerakan berguling ke depan. Akan tetapi, gerakannya didahului oleh gerakan meloncat ke atas depan. Untuk dapat melakukan gerakan loncat harimau dengan baik, maka kamu harus dapat menguasai gerakan berguling ke depan.

Teknik gerakan loncat harimau dapat dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut.

1. Sikap awalan jongkok dengan kedua kaki rapat dan tumit diangkat.
2. Kedua siku tangan dibengkokkan di depan badan. Kedua telapak tangan dan pandangan menghadap ke depan.
3. Bersamaan dengan menolakkan kedua kaki, bersiaplah melompat ke atas depan dengan kedua tangan lurus ke depan hingga badan melayang di udara. Posisi badan dan kaki harus dalam keadaan lurus.
4. Saat telapak tangan menyentuh matras, lipatkan kepala di antara kedua tangan hingga pundak menyentuh matras.
5. Lanjutkan dengan gerakan berguling ke depan secara bulat dan diakhiri dengan sikap jongkok, di mana kedua tangan lurus ke depan menuju ke atas.



Gambar 17.1

Gerakan pada loncat harimau

Pelatihan 1

1. Apa saja yang sebaiknya dilakukan sebelum melakukan senam ketangkasan?
2. Sebutkan sebutkan cara melakukan gerakan loncat harimau!

B. Senam Ketangkasan dengan Alat

Selain senam ketangkasan tanpa alat, senam ketangkasan ada juga yang menggunakan alat. Pernahkah kamu melihat gerakan senam ketangkasan dengan alat? Berikut ini beberapa alat yang biasa digunakan dalam senam ketangkasan.

1. Palang Tunggal

Palang tunggal merupakan salah satu alat untuk latihan-latihan yang sangat menawan dalam olahraga senam. Pertandingan hanya dilakukan oleh pesenam-pesenam pria, namun wanita dan anak-anak menggunakannya untuk berlatih. Ayunan dan lingkaran telah membuat jenis latihan ini sangat populer. Setiap usaha penggunaan tenaga pada latihan ini akan mengganggu irama gerakan. Tak ada keharusan menahan keseimbangan dan setiap gerak yang dikerjakan dengan tergesa-gesa akan memperoleh pengurangan nilai. Alat ini cocok untuk bentuk-bentuk latihan dengan badan lurus dan pegangan yang kokoh.



Gambar 17.2

Gerakan senam ketangkasan menggunakan palang tunggal

Sumber: *www.corbis.com*

2. Balok Keseimbangan

Balok keseimbangan biasanya digunakan khusus bagi wanita, semula hanya untuk keseimbangan. Namun sekarang sebagian besar keterampilan senam lantai dilakukan pada alat tersebut. Rangkaian gerak senam ketangkasan pada balok keseimbangan terdiri atas memutar, meliuk, keseimbangan, latihan-latihan sambil duduk dan telungkup, langkah lompat, dan pembalikan. Semua gerakan tersebut dalam pola berirama. Balok berukuran panjang 5 meter, lebar 10 cm tebal balok 16 cm dan dipasang pada kaki dengan ketinggian 1,2 meter.



Gambar 17.3

Gerakan senam ketangkasan dengan menggunakan balok keseimbangan

Sumber: *people.sunyit.edu*

Pelatihan 2

Bentuklah kelompok yang terdiri atas 3 orang. Carilah artikel mengenai senam ketangkasan dengan alat. Buat klipping dari artikel tersebut. Kumpulkan kliping tersebut untuk mendapatkan nilai dari gurumu.


Refleksi

Gerakan senam ketangkasan itu ternyata cukup beragam, bukan? Senam ketangkasan pun bisa dilakukan dengan menggunakan alat. Nah, apakah semua itu semakin menambah pengetahuan dan keterampilanmu? Mana yang menurutmu lebih mudah, senam ketangkasan dengan alat atau tanpa alat? Sudahkah kamu menguasai teknik-tekniknya?

Rangkuman

Senam ketangkasan merupakan salah satu bentuk latihan senam yang lebih menekankan pada unsur keterampilan dan unsur kelincahan gerak. Karena dalam pelaksanaannya senam ketangkasan memerlukan keterampilan gerak.

Senam ketangkasan bisa dilakukan tanpa alat atau dengan menggunakan alat. Alat yang digunakan untuk senam ketangkasan di antaranya palang tunggal, palang sejajar, palang bertingkat, dan balok keseimbangan. Sebetulnya masih banyak lagi alat yang biasa digunakan untuk senam ketangkasan.





Evaluasi 17

A. Berilah tanda silang (x) pada jawaban yang benar!

1. Berikut ini gerakan-gerakan dalam senam ketangkasan, *kecuali*
 - a. berguling ke depan
 - b. guling lenting
 - c. loncat harimau
 - d. lempar cakram
2. Alas yang biasanya digunakan untuk senam lantai tanpa alat, yaitu
 - a. karpet
 - b. matras
 - c. kasur
 - d. papan
3. Sikap awalan pada saat melakukan gerakan loncat harimau adalah
 - a. berdiri
 - b. berbaring
 - c. duduk
 - d. jongkok
4. Untuk dapat melakukan gerakan loncat harimau dengan baik, seorang pesenam harus menguasai gerakan
 - a. meroda
 - b. lenting tangan
 - c. berguling ke depan
 - d. sikap kayang
5. Berikut ini alat-alat yang biasa digunakan untuk gerakan senam ketangkasan, *kecuali*
 - a. palang tunggal
 - b. bendera
 - c. balok keseimbangan
 - d. palang sejajar
6. Alat yang semula digunakan khusus untuk wanita adalah
 - a. palang sejajar
 - b. balok keseimbangan
 - c. kuda-kuda pelana
 - d. gelang-gelang
7. Pada tahun 1961, metode senam yang digunakan di Indonesia adalah sistem
 - a. Australia
 - b. Swedia
 - c. Inggris
 - d. Jepang
8. Gerakan yang menunjukkan bentuk aktivitas gerak dalam kehidupan sehari-hari disebut gerakan
 - a. drama
 - b. senam
 - c. pantomim
 - d. bela diri

9. Selain sistem Swedia, perkembangan senam di Indonesia juga menggunakan sistem
 - a. Inggris
 - b. Austria
 - c. Australia
 - d. Jerman
10. Tujuan dari gerak langkah kaki dan ayunan tangan adalah untuk melatih koordinasi
 - a. kaki dan mata
 - b. tangan dan mata
 - c. kaki dan tangan
 - d. kaki, tangan, dan mata

B. Jawablah soal-soal berikut dengan benar!

1. Apakah yang dimaksud dengan senam ketangkasan?
2. Bagaimanakah cara melakukan gerakan loncat harimau?
3. Sebutkan gerakan senam yang bisa dilakukan dengan balok keseimbangan!
4. Sebutkan alat-alat yang biasa digunakan untuk senam ketangkasan!
5. Jelaskan cara melakukan senam dengan menggunakan palang tunggal!

C. Praktikkanlah gerakan senam ketangkasan berikut ini!

1. Loncatan harimau (*tiger sprong*)
2. Gerakan senam ketangkasan menggunakan palang tunggal dan balok keseimbangan dan teknik sederhana

Pelajaran 18

Senam Irama (2)



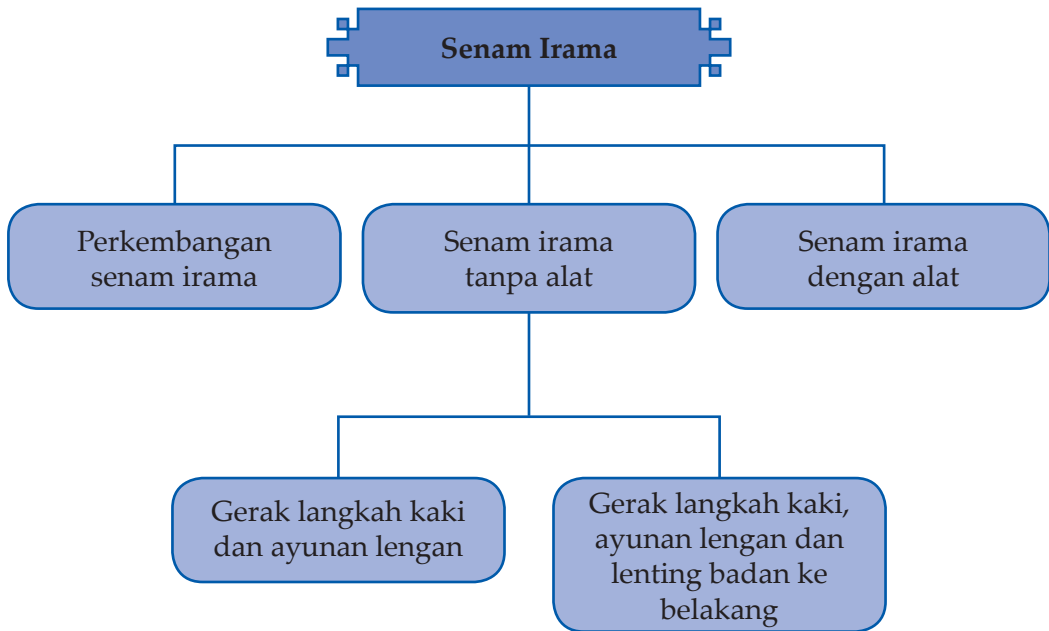
Sumber: www.corbis.com

Tujuan Pembelajaran:

- Siswa mampu mempraktikkan kombinasi gerakan berirama tanpa alat dengan koordinasi yang benar serta nilai disiplin, toleransi, keluwesan, dan estetika.
- Siswa mampu mempraktikkan rangkaian gerak senam irama menggunakan alat dengan koordinasi serta nilai kedisiplinan, toleransi, keluwesan, dan estetika.

Pernahkah kamu melakukan gerakan senam? Ataukah di sekolahmu pernah diadakan senam bersama? Senam termasuk salah satu olahraga yang menyenangkan sekaligus menyehatkan. Gerakannya bervariasi dan setiap gerakan memiliki manfaat tersendiri. Tidak hanya gerakannya, jenis senam pun cukup bervariasi. Jenis senam apa saja yang kamu ketahui. Tahukah kamu senam irama? Ya, mendengar kata irama berarti kamu bisa mengartikan bahwa senam ini diiringi musik. Bagaimana, apakah menurutmu iringan musik semakin menyemangatkanmu untuk melakukan senam? Ayo ikuti pelajaran ini dengan semangat.

Peta Konsep



Kata Kunci

- Senam
- Irama
- Alat
- Gerak

A. Perkembangan Senam Irama

Perkembangan senam irama timbul bersama dengan perubahan pada seni panggung, musik, dan tari. **J.J. Dalcrose** (1865–1950) dengan karyanya “*Rhythmique*”, memberikan perhatiannya pada hubungan musik dan gerak. Ia lebih memberikan perhatiannya pada hubungan gerak terhadap musik karena ia adalah seorang guru musik. Perasaan terhadap musik akan lebih baik jika disertai dengan gerak.

Pendapatnya ini merupakan motivasi untuk perkembangan senam irama selanjutnya. Irama musik sebaiknya dipelajari dengan gerakan tangan atau dengan hentakan kaki untuk merasakan kontraksi dan relaksasi otot kaki.

Di Indonesia, senam ada sejak zaman penjajahan Belanda. Tepatnya pada 1912. Sistem yang digunakan adalah sistem Jerman. Pada 1961, sistem Swedia digunakan pula pada senam. Selain itu, sistem Austria masuk ke Indonesia melalui **F.H. A. Klaesen**. Pada masa penjajahan Jepang, senam dinamakan *Taiso*. Setelah Indonesia merdeka, *Taiso* tidak dipergunakan lagi.

Senam irama adalah suatu jenis senam yang dilakukan dengan mengikuti irama musik atau nyanyian. Senam irama memiliki tujuan yang sama dengan jenis olahraga senam pada umumnya, antara lain untuk mempertahankan, mengembangkan, dan meningkatkan kesegaran, kesehatan, dan kebugaran jasmani. Selain itu, senam irama lebih menekankan pada aspek kegembiraan dan kesenangan. Senam kesegaran jasmani merupakan salah satu contoh senam irama. Dengan diiringi musik, senam menjadi menyenangkan untuk dilakukan.

Pelatihan 1

1. Sebutkan tujuan senam irama!
2. Sebutkan salah satu contoh senam irama!
3. Kapan olahraga senam berkembang di Indonesia?

B. Senam Irama tanpa Alat

Senam irama dikelompokkan menjadi dua, yaitu senam irama tanpa alat dan senam irama dengan alat. Berikut ini merupakan teknik-teknik senam irama tanpa alat.

1. Gerak Langkah Kaki dan Ayunan Lengan

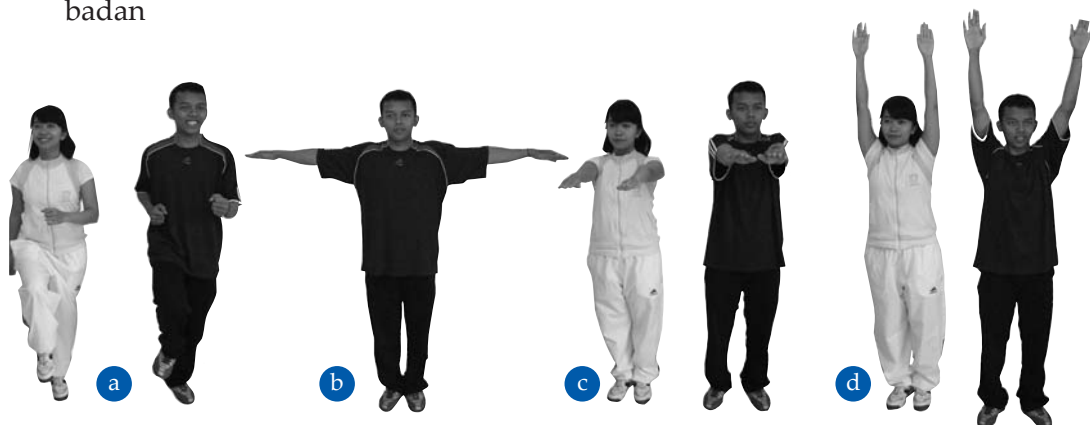
Gerakan tersebut bertujuan untuk melatih koordinasi gerak langkah kaki dan ayunan lengan.

a. Gerakan 1: 2 × lagu yang dinyanyikan

Lakukan gerakan dengan menyanyikan lagu “Maju Tak Gentar” secara bersama-sama. Pelaksananya disertai dengan gerakan berikut.

- 1) Berjalan di tempat
- 2) Angkat kaki tinggi
- 3) Kedua lengan berada di samping
- 4) Badan rileks

- 5) Rentangkan kedua lengan lurus ke samping
- 6) Ulurkan kedua lengan lurus ke depan
- 7) Angkat kedua lengan lurus ke atas
- 8) Kembali ke sikap awal, turunkan kedua lengan hingga berada di samping badan



Gambar 18.1

Gerakan melatih koordinasi langkah kaki dan ayunan tangan.

Sumber: Dokumentasi penerbit, 2008

b. Gerakan 2: 2 × lagu yang dinyanyikan

Gerakan kedua ini hampir sama dengan gerakan pertama. Perbedaannya hanya terletak pada gerakan setelah posisi badan rileks. Iritan selama melakukan gerakan kedua ini pun masih sama dengan iritan pada gerakan pertama. Berikut ini adalah langkah-langkah gerakan kedua.

- 1) Berjalan di tempat.
- 2) Angkat kaki tinggi.
- 3) Kedua lengan berada di samping.
- 4) Badan rileks
- 5) Ulurkan kedua lengan lurus ke depan.
- 6) Rentangkan kedua lengan lurus ke samping.
- 7) Angkat kedua lengan lurus ke atas.
- 8) Kembali ke sikap awal, turunkan kedua lengan hingga berada di samping badan.

c. Gerakan 3: 2 × lagu yang dinyanyikan

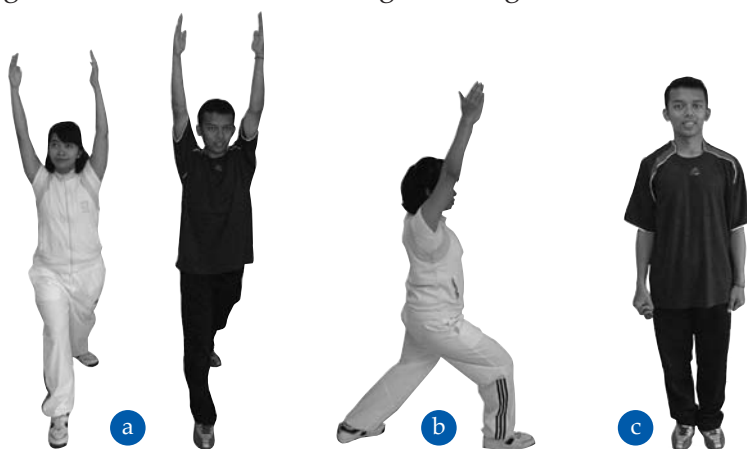
Lakukan gerakan dengan iritan lagu yang sama secara bersama-sama. Gerakannya sama dengan gerakan ke-1 dan ke-2, hanya saja perbedaannya pada urutan gerakan. Pelaksananya disertai dengan gerakan berikut.

- 1) Berjalan di tempat.
- 2) Angkat kaki tinggi.
- 3) Kedua lengan berada di samping.
- 4) Badan rileks.
- 5) Angkat kedua tangan lurus ke atas.
- 6) Rentangkan kedua tangan lurus ke samping.
- 7) Ulurkan kedua tangan lurus ke depan.

2. Gerak Langkah Kaki, Ayunan Lengan, dan Lenting Badan ke Belakang

Kombinasi gerak langkah kaki, ayunan lengan, dan lenting badan ke belakang bertujuan untuk melatih koordinasi gerak langkah kaki, ayunan lengan, kelentukan sendi tulang belakang dan otot punggung. Gerakan ini dilakukan dalam 2×8 hitungan dengan langkah-langkah gerakan sebagai berikut.

- Hitungan 1 : Gerakan melangkahkan kaki kanan ke depan bersamaan dengan mengangkat kedua lengan lurus ke atas.
- Hitungan 2–3 : Gerakan menghentak-hentak badan lenting ke belakang sampai kedua lengan lurus ikut terhentakkan. Gerakan dibantu dengan menekuk-nekukkan lutut kaki kanan ke depan.
- Hitungan 4 : Gerakan melangkahkan kaki kanan ke belakang bersamaan dengan menurunkan kedua lengan sampai kembali berada di samping badan.
- Hitungan 5 : Gerakan sama dengan hitungan 1, hanya kaki kiri melangkah ke depan.
- Hitungan 6–7 : Gerakan sama dengan hitungan 2-3, hanya dibantu dengan menekukkan lutut kaki kiri.
- Hitungan 8 : Gerakan sama dengan hitungan 4.



Gambar 18.2

Gerak langkah kaki, ayunan lengan, dan lenting badan ke belakang.

Sumber: Dokumentasi penerbit, 2008

3. Gerak Pantomim

Tujuan dari gerak pantomim yaitu melatih koordinasi gerak anggota tubuh melalui gerakan penyampaian ide atau perasaan. Gerakan ini diiringi oleh irama musik yang lembut dan menyenangkan. Pelaksanaan gerakan menunjukkan bentuk aktivitas gerak dalam kehidupan sehari-hari. Pada latihan ini, setiap siswa dibebaskan untuk mencari dan membuat suatu rangkaian gerak sebagaimana yang dilakukan oleh manusia dalam kehidupannya sehari-hari.

Pelatihan 2

1. Jelaskan tujuan gerak langkah kaki dan ayunan lengan!
2. Jelaskan cara-cara gerak langkah kaki dan ayunan tangan!
3. Sebutkan manfaat senam irama!

C. Senam Irama dengan Alat

Selain senam irama tanpa alat, senam irama pun bisa dilakukan dengan menggunakan alat. Alat yang digunakan untuk senam irama bisa saja alat-alat yang sederhana seperti tongkat atau bendera.

1. Latihan 1

Latihan pertama senam irama dengan alat dilakukan dalam 2×8 hitungan. Sikap permulaan untuk melakukan latihan ini, yaitu berdiri tegak dan tongkat diluruskan ke samping langkah-langkah gerakannya adalah sebagai berikut.

- a. Hitungan 1 : Tongkat kanan dibawa ke samping kiri diikuti dengan melangkahkan kaki kiri ke samping kiri.
- b. Hitungan 2 : Tongkat diayunkan ke kanan melalui depan bawah dengan mengangkat kaki kiri ke samping atas.
- c. Hitungan 3-4 : Turunkan dan langkahkan kaki kiri dengan mengayunkan tongkat ke kiri melalui depan bawah, dan akhiri gerakan dengan anjur kaki kanan.
- d. Hitungan 5-8 : Sama dengan gerakan pada hitungan 1-4, tetapi dilakukan pada arah yang berbeda.



Gambar 18.3

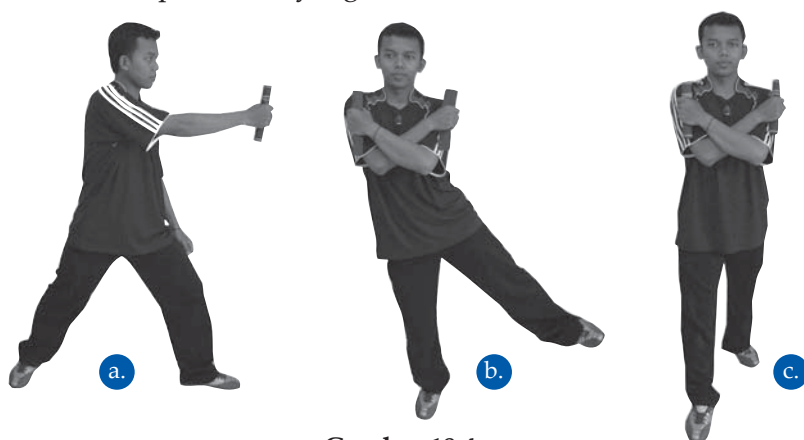
Gerakan latihan 1 senam irama dengan alat

Sumber: Dokumentasi penerbit, 2008

2. Latihan 2

Latihan kedua ini dilakukan dalam 2×8 hitungan dengan sikap permulaan gerakan ansur kaki kanan. Langkah-langkah gerakannya adalah sebagai berikut.

- a. Hitungan 1 : Angkat kaki kiri ke samping atas dan diikuti dengan mengayunkan tongkat ke samping kiri melalui depan bawah.
- b. Hitungan 2 : Silangkan lengan di depan dada hingga tongkat kanan berada di dekat bahu kiri dan tongkat kiri di bahu kanan. Angkat kaki kiri ke atas.
- c. Hitungan 3 : Sama seperti hitungan 1.
- d. Hitungan 4 : Kaki kiri diturunkan, tongkat tetap berada pada posisinya. Kaki kanan anjur dan kaki kiri tegak.
- e. Hitungan 5-8 : Sama dengan gerakan pada hitungan 1-4, tetapi dilakukan pada arah yang berbeda.



Gambar 18.4

Gerakan latihan 2 senam irama dengan alat

Sumber: Dokumentasi penerbit, 2008

Pelatihan 3

Bentuklah kelompok yang terdiri atas 5 orang. Buatlah gerakan-gerakan senam irama dengan alat. Kemudian latihlah gerakan-gerakan tersebut dan praktikkanlah di depan gurumu.

Info Olahraga

Dansa adalah aktivitas gerak ritmik yang biasanya dilakukan dengan iringan musik. Kadang dansa dipandang sebagai sebuah alat ungkapan atau ekspresi dari suatu lingkup budaya tertentu yang pada perkembangannya

digunakan untuk hiburan dan memperoleh kesenangan. Di samping sebagai alat untuk menjalin komunikasi dan pergaulan, dansa juga dianggap sebagai kegiatan yang menyehatkan.

Sumber: *Musik dan Gerak*, 2005.

Refleksi

Senam irama merupakan senam dengan iringan musik. Iringan tersebut perlu disesuaikan dengan gerakan senam yang akan dilakukan. Senam irama dapat dilakukan dengan menggunakan alat. Senam irama seperti apa yang lebih kamu sukai? Apakah kamu sudah terampil melakukan gerakan senam?

Rangkuman

Senam irama merupakan salah satu bentuk latihan senam yang lebih menekankan pada unsur kegembiraan dan unsur kesenangan karena dalam pelaksanaannya diiringi dengan musik. Tujuan senam irama sama seperti tujuan olahraga pada umumnya, yaitu untuk mempertahankan, mengembangkan, meningkatkan kesegaran, dan kesehatan jasmani bagi orang yang melakukannya.

Salah satu bentuk senam irama, yaitu senam dengan tanpa alat maupun dengan menggunakan alat seperti tongkat, pita, dan gada. Musik pengiringnya pun dapat disesuaikan dengan gerakan yang dilakukan.



Evaluasi 18

A. Berilah tanda silang (×) pada jawaban yang benar!

1. Berikut ini merupakan tujuan senam irama, *kecuali*
 - a. mempertahankan kesegaran jasmani
 - b. mengembangkan kesegaran jasmani
 - c. meningkatkan kesegaran jasmani
 - d. memulihkan kesegaran jasmani
2. Kategori seni yang tidak memengaruhi perkembangan senam irama, yaitu
 - a. seni musik
 - b. seni rupa
 - c. seni panggung
 - d. seni rupa
3. Karya J.J. Dalcroze yang berhubungan dengan senam irama adalah
 - a. *rythme*
 - b. *rhytem*
 - c. *rhythmic*
 - d. *rhythmiqu*
4. Otot yang dilatih pada gerak langkah kaki, ayunan lengan, dan lenting badan ke belakang adalah
 - a. otot perut
 - b. otot paha
 - c. otot kaki
 - d. otot punggung
5. J.J Dalcroze yang menjadi pemrakarsa berkembangnya senam irama adalah seorang
 - a. guru sandiwara
 - b. guru musik
 - c. guru vokal
 - d. guru tari
6. Senam mulai ada di Indonesia sejak tahun
 - a. 1908
 - b. 1910
 - c. 1912
 - d. 1914
7. Pada tahun 1961, metode senam yang digunakan di Indonesia adalah sistem
 - a. Australia
 - b. Swedia
 - c. Inggris
 - d. Jepang

8. Gerakan yang menunjukkan bentuk aktivitas gerak dalam kehidupan sehari-hari disebut gerakan
 - a. drama
 - b. senam
 - c. pantomim
 - d. bela diri
9. Selain sistem Swedia, perkembangan senam di Indonesia juga menggunakan sistem
 - a. Inggris
 - b. Austria
 - c. Australia
 - d. Jerman
10. Tujuan dari gerak langkah kaki dan ayunan tangan adalah untuk melatih koordinasi
 - a. kaki dan mata
 - b. tangan dan mata
 - c. kaki dan tangan
 - d. kaki, tangan, dan mata

B. Jawablah soal-soal berikut dengan benar!

1. Apakah yang dimaksud dengan senam irama?
2. Bagaimanakah cara melatih koordinasi gerak langkah kaki dan ayunan tangan?
3. Jelaskan dengan singkat mengenai perkembangan senam di Indonesia!
4. Apakah yang dimaksud dengan pantomim?
5. Sebutkan alat yang digunakan dalam melakukan senam irama dengan alat!

C. Praktikkanlah senam irama berikut ini!

1. Senam irama dengan alat
2. Senam irama tanpa alat

Pelajaran 19

Renang Gaya Bebas



Tujuan Pembelajaran:

- Siswa mampu mempraktikkan koordinasi teknik dasar meluncur, gerakan kaki, dan lengan renang gaya bebas dalam jarak tertentu serta nilai disiplin, keberanian, dan kebersihan.
- Siswa mampu mempraktikkan koordinasi teknik dasar meluncur, gerakan kaki, lengan, dan pernapasan renang gaya bebas dalam jarak tertentu serta nilai disiplin, keberanian, dan kebersihan.

Pada semester pertama, kamu telah mempelajari salah satu gaya olahraga renang, yaitu gaya punggung. Apakah kamu sudah mahir berenang gaya punggung? Sekarang, kamu akan menambah pengetahuannya dengan mempelajari renang gaya bebas.

Renang gaya bebas bukan berarti kamu bebas melakukan gerakan apapun dalam berenang. Renang gaya bebas tetap memiliki teknik-teknik tertentu. Tahukah kamu, bagaimana teknik berenang gaya bebas? Ayo ikuti pembahasannya pada pelajaran kali ini.

Peta Konsep



Kata Kunci

- Renang
- Gaya bebas
- Mengapung
- Meluncur
- Meloncat

A. Teknik Dasar Berenang

Sebelum dapat melakukan berbagai macam gaya berenang, kamu perlu menguasai teknik-teknik dasar berenang. Teknik dasar berenang di antaranya sebagai berikut.

1. Mengapung

Mengapung merupakan teknik yang paling dasar dalam berenang. Belajar mengapung dimulai dari posisi jongkok di dalam air dengan kedua lengan memegang lutut. Seluruh badan dilemaskan dan biarkan tubuh benar-benar terasa mengapung di dalam air, lalu tahan napas sekuatnya. Jika posisi pantat dengan sendirinya terangkat ke atas, lepaskan kedua lengan dan luruskan kaki ke belakang dengan kedua lengan di rentangkan ke depan.

2. Bergerak Naik Turun dengan Kedua Kaki Terapung

Kedua kaki terapung. Ambil napas, masukkan kepala ke dalam air dengan cara menekukkan siku. Mata tetap dibuka dan tetap rileks jangan tegang, biarkan kaki terangkat lurus ke atas permukaan air. Setelah satu atau dua detik, keluarlah dari dalam air dengan meluruskan lengan, keluarkan napas. Ambil napas kembali, masuk ke dalam air, keluar lagi, dan buang napas. Begitu seterusnya, lakukan latihan ini berulang-ulang.



Gambar 19.1

Gerakan naik turun dalam air

Sumber: www.corbis.com

3. Meluncur

Berdiri dengan posisi punggung membelakangi dan berada kira-kira 50 cm di depan dinding kolam. Turunkan bahu hingga hanya kepala yang berada di atas permukaan air. Kaki yang terkuat diangkat dan ditempelkan pada dinding kolam untuk menumpu. Ambil napas dalam-dalam, lalu masukkan kepala ke dalam air. Sementara itu, tekan kaki tumpu dan angkat kaki lainnya hingga tubuh meluncur dan terdorong menjauh dari pinggir kolam.

4. Meloncat (*Diving*)

Berdiri di pinggir kolam dengan jari-jari kaki mencengkeram tepi dinding kolam. Tekuk kedua lutut hingga posisi badan membungkuk ke depan dan pantat sedikit terangkat. Kedua lengan diluruskan ke depan bawah dan kedua tangan

saling bersentuhan. Kepala direndahkan hingga sejajar dengan kedua lengan dan pandangan tertuju pada titik masuk ke dalam air. Lengan juga dipastikan mengarah pada garis titik tersebut. Atur keseimbangan, lalu jatuhkan diri ke dalam air. Kedua kaki diluruskan dan pastikan saat meluncur ke dalam air posisi tubuh dari ujung jari tangan hingga ujung jari kaki berada pada garis lurus. Saat luncuran terjadi, masukkan kepala di antara kedua lengan. Bagian tubuh yang pertama masuk ke dalam air adalah jari-jari tangan.



Gambar 19.2

Gerakan loncat masuk ke dalam air

Sumber: www.corbis.com

Pelatihan 1

1. Jelaskan secara singkat cara melakukan gerakan meluncur yang benar!
2. Sebutkan teknik dasar berenang!
3. Jelaskan manfaat olahraga renang!

B. Renang Gaya Bebas (*Crawl*)

Renang gaya bebas (*crawl*) memiliki karakteristik tersendiri yang membedakannya dari renang gaya yang lain. Gaya bebas merupakan gaya yang paling cepat di antara semua gaya. Sebelumnya, gaya bebas ini menirukan anjing berenang atau disebut *dog style*. Gerakan pada gaya bebas, lengan mengayuh secara bergantian bersamaan dengan gerakan kaki melakukan cambukan secara terus menerus dan posisi badan sesekali miring untuk mengambil napas.

Gaya ini adalah yang paling populer yang digunakan dalam renang rekreasi dan pertandingan. Untuk melakukan renang gaya bebas, perlu menguasai teknik dasar berenang seperti mengapung, bergerak naik turun dengan kedua kaki terapung, meluncur, dan meloncat. Selain itu, teknik yang harus dikuasai yaitu melakukan teknik gerakan kaki, lengan, dan pengambilan napas

1. Gerakan Kaki

Gerakan kaki renang gaya bebas dilakukan dengan cara sebagai berikut.

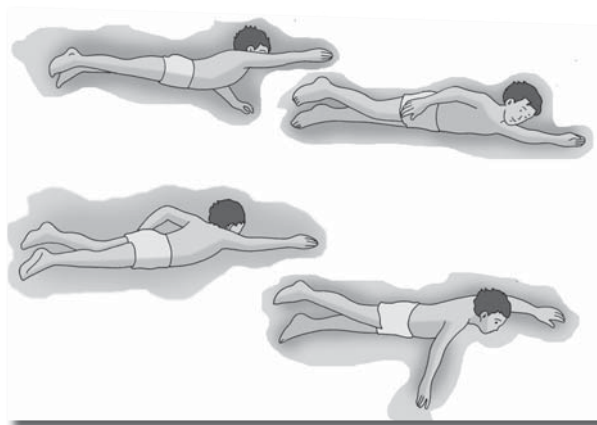
- a. Kaki kanan dan kaki kiri digerakkan mencambuk ke atas dan ke bawah terus menerus secara bergantian.

- b. Untuk memperoleh cambukan yang kuat, saat mencambuk ke bawah lutut sedikit dibengkokkan serta otot paha diregangkan.
- c. Pada saat mencambuk ke atas, otot-otot di daerah pantat berkontraksi hingga kaki bergerak ke atas permukaan air.
- d. Setiap cambukan dibantu dengan melecutkan pergelangan kaki untuk menambah daya dorong tubuh ke depan.

2. Gerakan Lengan

Gerakan lengan pada renang gaya bebas, yaitu sebagai berikut.

- Entry* : tangan diluruskan jauh ke depan, lalu ujung jari tangan masuk ke dalam air secara rileks.
- Catch* : tangan digerakkan “menangkap” ke samping luar, lalu diputar lagi ke dalam air untuk persiapan melakukan gerak selanjutnya.
- Pull* : diawali dengan gerakan akhir pada *catch*. Posisi siku 90° di bawah bahu, ujung-ujung jari tangan menghadap ke bawah.
- Push* : diawali dengan keadaan lengan lurus di samping badan dan telapak tangan menghadap ke belakang.
- Release* : lengan diluruskan kembali di samping paha, lakukan gerakan menekan melalui lecutan oleh pergelangan tangan ke atas.
- Recovery* : diawali dengan gerakan akhir *release*, lakukan gerakan “menjangkau”, lengan tangan lurus ke depan dengan rileks.



Gambar 19.3

Rangkaian gerakan renang gaya bebas

3 Gerakan Mengambil Napas

Cara mengambil napas dalam renang gaya bebas, yaitu sebagai berikut.

- a. Ambil udara melalui mulut, lalu dikeluarkan melalui mulut dan hidung secara bersamaan.
- b. Bernapaslah ketika tangan menjangkau jauh ke depan.
- c. Gerakan mengambil udara dilakukan ke satu arah, yaitu samping kiri atau ke samping kanan.

Pelatihan 2

Carilah berbagai artikel, foto, ataupun gambar mengenai renang gaya bebas. Buatlah dalam bentuk klipng. Kumpulkan kepada gurumu untuk mendapatkan penilaian.

Info Olahraga

Tiga macam gerakan cambukan kaki dalam renang gaya bebas.

1. Dua cambukan kaki (*two beats kick*) pada satu kali putaran lengan. Artinya, satu kali kayuhan lengan kiri dan lengan kanan dua kali cambukan kaki, dari kaki kiri dan kaki kanan.
2. Empat cambukan kaki (*four beats kick*) pada satu kali putaran lengan. Artinya, satu kali kayuhan lengan kiri dan lengan kanan empat kali cambukan kaki, dari kaki kiri dan kaki kanan.
3. Enam cambukan kaki (*six beats kick*) pada satu kali putaran lengan. Artinya, satu kali kayuhan lengan kiri dan lengan kanan enam kali cambukan kaki, dari kaki kiri dan kaki kanan.

Sumber: *Teori Renang 1*, 2007.

Refleksi

Selama di kelas IX kamu telah mempelajari dua macam gaya dalam olahraga renang, yaitu gaya punggung dan gaya bebas. Apakah kamu tertarik menjadi atlet renang? Apakah kamu sudah memahami manfaat renang? Ayo, berlatihlah dengan benar supaya kamu mendapatkan manfaatnya.

Rangkuman

Renang gaya bebas adalah renang yang paling cepat dibandingkan dengan gaya-gaya renang yang lain dalam pertandingan. Gaya bebas disebut juga gaya *crawl* atau merangkak, karena gerakannya seperti merayap atau merangkak.

Beberapa teknik dasar agar dapat berenang dengan baik yaitu teknik meluncur, mengapung, dan melompat. Pada renang gaya bebas beberapa hal yang perlu diperhatikan yaitu gerakan kaki, gerakan lengan, serta pengambilan napas.



Evaluasi 19

A. Berilah tanda silang (x) pada jawaban yang benar!

1. Istilah lain untuk melompat pada renang adalah
 - a. *swimming*
 - b. *diving*
 - c. *snorkelling*
 - d. *rowing*
2. Melompat ketika akan berenang dimulai dengan posisi
 - a. berdiri kira-kira 50 cm di depan dinding kolam
 - b. berdiri di pinggir kolam
 - c. mengapung di permukaan air
 - d. berjongkok di pinggir kolam
3. Pada saat meluncur, posisi kepala
 - a. di atas permukaan air
 - b. di bawah permukaan air
 - c. menengok ke samping kiri
 - d. menengok ke samping kanan
4. Yang **bukan** teknik dasar berenang adalah
 - a. melompat
 - b. meluncur
 - c. mengapung
 - d. menarik
5. Pada saat akan melakukan *diving*, setelah kepala direndahkan hingga sejajar dengan kedua lengan, pandangan tertuju pada
 - a. ujung kaki
 - b. ujung lengan
 - c. dinding kolam
 - d. titik masuk ke dalam air
6. Bagian tubuh yang pertama masuk ke air pada saat *diving*, yaitu
 - a. kepala
 - b. jari-jari tangan
 - c. kaki
 - d. wajah
7. Untuk menambah daya dorong tubuh ke depan, setiap cambukan kaki renang gaya bebas dibantu dengan
 - a. membengkokkan lutut
 - b. meregangkan otot paha
 - c. melecutkan pergelangan kaki
 - d. mengambil napas

8. Gerakan lengan yang diawali dengan keadaan lengan lurus di samping badan dan telapak tangan menghadap ke belakang merupakan gerakan
 - a. *pull*
 - b. *push*
 - c. *entry*
 - d. *recovery*
9. Pada saat meluncur, posisi kepala berada
 - a. di atas permukaan air
 - b. di bawah permukaan air
 - c. menengok ke samping kanan
 - d. menengok ke samping kiri
10. Pengambilan napas pada renang gaya bebas dilakukan melalui
 - a. hidung
 - b. mulut
 - c. mulut dan hidung
 - d. hidung dan mulut

B. Jawablah soal-soal berikut dengan benar!

1. Jelaskan teknik dasar meluncur pada renang!
2. Jelaskan teknik gerakan lengan pada renang gaya bebas!
3. Bagaimanakah cara melakukan gerakan melompat pada renang?
4. Bagaimanakah gerakan mengambil napas pada renang gaya bebas?
5. Jelaskanlah teknik gerakan kaki pada renang gaya bebas!

C. Praktikkanlah teknik renang berikut ini!

1. Teknik dasar renang
2. Renang gaya bebas

Pelajaran 20

Penanggulangan Bencana Alam



Sumber: www.corbis.com

Tujuan Pembelajaran:

- Siswa mampu memahami berbagai bahaya bencana alam.
- Siswa mampu memahami cara menghadapi berbagai bencana alam.

Akhir-akhir ini kamu sering menyaksikan bencana alam yang terjadi. Berbagai bencana alam datang melanda dan menjadi musibah bagi yang mengalaminya. Bencana alam merupakan sebuah peristiwa yang tragis karena selain menyebabkan kerugian harta benda, seringkali menyebabkan korban jiwa. Hal inilah yang membuat kamu harus selalu waspada karena bencana alam dapat terjadi tanpa kamu perkirakan sebelumnya.

Oleh karena itu, sangatlah penting bagi kamu untuk memiliki pengetahuan mengenai bahaya dan cara menghadapi bencana alam.

Peta Konsep



Kata Kunci

- Bencana alam
- Banjir
- Gempa bumi
- Tsunami
- Gunung meletus

A. Bahaya Bencana Alam

Bencana alam merupakan musibah yang tak hanya mengakibatkan kerugian harta benda, tetapi juga korban jiwa. Semua orang pasti tidak ingin mengalaminya. Namun, seringkali bencana alam tidak dapat dihindarkan. Pada hakikatnya, bencana alam ada yang bersumber dari ulah manusia itu sendiri. Misalnya banjir dan longsor, keduanya disebabkan oleh perilaku manusia yang tidak peduli dengan lingkungannya.

Tindakan membuang sampah sembarangan dan menebang pohon secara liar merupakan penyebab utama terjadinya kedua bencana tersebut. Lain halnya dengan gempa bumi dan gunung meletus, proses terjadinya di luar jangkauan manusia. Terjadinya gunung meletus dapat diprediksi lebih awal dengan memerhatikan gejala-gejala alam yang timbul di sekitar gunung berapi. Namun, gempa bumi sangat sulit diperkirakan kapan terjadinya. Selain itu, bencana tersebut berlangsung dengan sangat cepat sehingga orang tidak sempat menghindari dari bencana alam tersebut.

Telah banyak penelitian yang dilakukan oleh para ahli di daerah-daerah rawan bencana yang sering terjadi di Indonesia. Akan tetapi, penelitian tersebut pada umumnya dilakukan terhadap fisik alamnya saja. Jarang sekali penelitian yang dilakukan terhadap masyarakat di wilayah rawan bencana tersebut, padahal salah satu faktor penyebab terjadinya bencana alam adalah rendahnya tingkat pemahaman dan kesadaran masyarakat mengenai ancaman bahaya bencana alam di daerahnya.

Selain itu, berbagai studi mengenai bencana alam juga memperlihatkan bahwa kurangnya pengetahuan masyarakat mengenai cara-cara menghadapi bencana merupakan salah satu faktor yang memperburuk situasi setelah terjadinya bencana. Melihat kenyataan bahwa pengetahuan dasar mengenai bencana alam adalah sesuatu yang penting, masyarakat perlu diberi pengetahuan dengan berbagai informasi mengenai bahaya dan cara menghadapi bencana.



Gambar 20.1

Berbagai bencana alam yang sering terjadi

Sumber: *www.corbis.com*

Pelatihan 1

1. Apakah yang dimaksud dengan bencana alam?
2. Sebutkan bencana alam yang diakibatkan oleh ulah manusia!
3. Sebutkan beberapa bencana alam yang akhir-akhir ini sering terjadi di Indonesia!
4. Jelaskan salah penyebab terjadinya bencana alam!

B. Jenis-Jenis Bencana Alam

Bencana alam jenisnya bermacam-macam. Berikut ini akan dibahas beberapa jenis bencana alam, antara lain banjir, gempa bumi, gunung meletus, dan tsunami.

1. Banjir

Banjir merupakan suatu bencana alam yang merugikan manusia karena menyebabkan kehilangan harta benda bahkan korban jiwa. Peristiwa banjir timbul karena air menggenangi daratan yang biasanya kering. Secara umum, penyebab terjadinya banjir adalah sebagai berikut.

- a. Penebangan hutan secara liar tanpa disertai reboisasi
- b. Pendangkalan sungai
- c. Pembuangan sampah yang sembarangan
- d. Pembuatan saluran air yang tidak memenuhi syarat
- e. Pembuatan tanggul yang kurang baik
- f. Air laut, sungai, atau danau yang meluap



Gambar 20.2

Bencana banjir

Sumber: *www.corbis.com*

Sementara itu, berdasarkan penyebabnya, terdapat tiga jenis banjir yaitu sebagai berikut.

a. Banjir Laut

Banjir laut atau rob terjadi karena air laut yang meluap, misalnya karena kuatnya arus ombak yang mendorong air ke daratan.

b. Banjir Sungai

Penyebab banjir sungai antara lain hujan lebat atau melelehnya salju di pegunungan daerah hulu secara mendadak dalam jumlah yang besar. Secara berkala, misalnya dua tahun sekali, air sungai meluap menggenangi daratan di kanan kirinya yang dihuni orang dan ditumbuhi tanaman.

c. Banjir Danau

Air danau dapat meluap ke daerah sekitarnya karena badai atau angin yang besar. Setelah penyebabnya menghilang, air danau kemungkinan masih bergerak secara mendadak dan berirama ke satu sisi, kemudian ke sisi yang lain.

2. Gempa Bumi

Gempa bumi adalah suatu peristiwa bergetar atau berguncangnya permukaan bumi karena gerakan bumi yang tiba-tiba. Penyebabnya antara lain tabrakan antar lempengan dalam perut bumi atau karena gunung berapi.

Gempa bumi tidak disebabkan satu kali getaran gelombang saja. Pada umumnya, sebelum terjadi gempa utama, gempa pendahuluan dengan skala kecil terjadi, setelah gempa utama terjadi gempa susulan. Kekuatan gempa pendahuluan dan gempa susulan lebih lemah dibanding gempa utama. Kekuatan gempa diukur dengan satuan skala pengukuran, yaitu Skala Richter. Adapun untuk mengukur kerusakan yang ditimbulkan digunakan Skala Intensitas Mercalli.

Gempa bumi masih sulit diperkirakan kedatangannya. Akan tetapi, para ahli dapat memprediksi letak daerah yang mungkin dilanda gempa dengan menggunakan data gempa yang terjadi sebelumnya.



Gambar 20.3

Gempa bumi

Sumber: www.corbis.com

3. Gunung Meletus

Saat ini, di bumi terdapat 600-800 gunung api aktif. Dari hasil penelitian, hampir 150 di antaranya terdapat di Indonesia. Sekitar 80 gunung berapi di Indonesia pernah meletus. Salah satunya yaitu letusan Gunung Krakatau yang menyebabkan kerusakan yang besar.

Letusan gunung berapi selalu mengeluarkan abu, asap, awan panas, dan lava. Material-material tersebut dapat membahayakan manusia. Gas beracun gunung api dapat menimbulkan bencana. Pada 1979, gas beracun Gunung Sinila-Dieng mengakibatkan korban jiwa sebanyak 149 orang.

Salah satu cara untuk mengurangi kerugian yang ditimbulkan oleh letusan gunung berapi yaitu dengan membuat peta daerah bahaya. Dengan cara ini dapat diketahui daerah-daerah yang akan dilanda bencana sehingga dapat dilakukan tindakan penyelamatan agar tidak menimbulkan banyak korban.



Gambar 20.4

Gunung meletus

Sumber: www.corbis.com

4. Tsunami

Tsunami merupakan kata yang berasal dari bahasa Jepang. Tsunami adalah gelombang laut yang ditimbulkan oleh gempa gunung api di bawah permukaan. Tsunami dapat mengakibatkan kerusakan besar pada daerah-daerah pantai.



Gambar 20.5

Tsunami

Sumber: www.corbis.com

Pelatihan2

1. Sebutkan beberapa contoh penyebab terjadinya banjir!
2. Sebutkan jenis-jenis banjir!
3. Jelaskan jenis-jenis gunung berapi!
4. Apa yang dimaksud dengan tsunami?
5. Apakah perbedaan antara banjir laut dan banjir danau?

C. Cara Menghadapi Bencana

Setiap bencana yang terjadi merupakan suatu peristiwa yang harus kita ambil hikmahnya. Hikmah di balik bencana yang terjadi adalah peringatan Tuhan kepada manusia agar tidak sombong dan jangan membuat kerusakan di muka bumi ini.

Dalam menghadapi bencana alam yang terjadi, diperlukan langkah-langkah penanggulangan yang dilakukan sebelum, saat, dan sesudah terjadinya bencana. Tindakan prabencana, saat bencana, dan pascabencana dilakukan agar jumlah kerugian material dan korban jiwa yang diakibatkan bencana dapat diperkecil.

1. Tindakan Prabencana

Tindakan ini diupayakan untuk menghindari bencana alam, sebelum bencana benar-benar terjadi. Pemerintah setempat memberikan peringatan awal (*early warning*) mengenai akan terjadinya bencana. Masyarakat harus diberikan penyuluhan mengenai cara menghadapi bencana (gempa bumi, banjir, gunung meletus, tsunami). Hal ini bertujuan agar masyarakat mengerti apa yang harus dilakukan jika bencana terjadi.

2. Tindakan Saat Bencana

Jika bencana benar-benar terjadi, masyarakat melakukan tindakan-tindakan penyelamatan seperti yang telah disosialisasikan pada tindakan prabencana, yaitu bagaimana menghadapi bencana.

3. Tindakan Pascabencana

Tindakan ini dilakukan setelah bencana terjadi. Tindakan ini berupa tindakan penyelamatan dan pemulihan. Penyelamatan yang dilakukan bersifat jangka



Gambar 20.6

Perangkat yang digunakan sebagai peringatan awal tsunami

Sumber: www.germany.info

pendek. Tindakan ini dimaksudkan untuk menyelamatkan korban bencana dan harta benda. Adapun pemulihan bertujuan memulihkan kembali daerah dan masyarakat yang dilanda bencana alam. Tindakan ini bersifat jangka panjang.

Banyak hal yang dapat dilakukan sebagai usaha untuk mencegah terjadinya bencana alam, di antaranya dengan bersikap ramah terhadap lingkungan. Untuk mencegah banjir, ada beberapa hal yang dapat kita lakukan sebagai tindakan prabencana seperti berikut ini.

- a. Tidak melakukan penebangan hutan secara liar.
- b. Tidak membuang sampah ke sungai.
- c. Tidak membuat bangunan di pinggir sungai.
- d. Berusaha memelihara keseimbangan antara luas hutan dan permukiman atau perumahan.
- e. Melindungi hutan lindung.
- f. Melakukan reboisasi.



Gambar 20.7

Penghijauan atau reboisasi

Sumber: *km-femaipb.com*

Jumlah kerugian akibat bencana alam sangat bergantung pada tindakan prabencana, seperti pemberian penyuluhan mengenai cara menghadapi bencana alam. Jika penyuluhan tersebut dilakukan dengan baik dan masyarakat memahami bahaya bencana alam dan cara menghadapinya, masyarakat dapat melakukan tindakan menyelamatkan diri dan orang lain.

Berikut ini merupakan tindakan yang dapat dilakukan pada saat gempa bumi terjadi.

- a. Di dalam ruangan
Segeralah berbaring dan berlindung di bawah meja atau kursi. Jauhilah dinding, jendela, cermin, dan barang-barang yang digantungkan. Jangan berlari keluar ruangan jika hal itu tidak memungkinkan.

- b. Di dalam gedung tinggi
Segeralah berbaring, berlindung, dan diam. Jangan gunakan elevator atau lift. Berlindunglah di bawah meja yang kuat.
- c. Di luar rumah atau gedung
Carilah area yang jauh dari pohon, tiang listrik, jalur kabel listrik, menara, dinding, dan benda-benda yang dapat runtuh atau jatuh menimpamu.
- d. Di dalam kendaraan
Segeralah pinggirkan mobil, hindari jembatan, kabel listrik, rambu-rambu lalu lintas, dan benda berbahaya lainnya. Segera keluar dari mobil kemudian diamlah di samping mobil sampai gempa selesai.
- e. Di dekat pantai
Berbaring, berlindung, dan diam sampai gempa bumi berhenti, berlailah menuju bukit yang cukup tinggi (lebih dari 30 meter). Jika tidak ada bukit, jauhilah pantai hingga jarak 3-4 km dari bibir pantai. Tsunami dapat saja terjadi. Jangan menunggu peringatan dari pihak yang berwenang. Berjalanlah dengan cepat. Cari rute yang tidak padat, terutama jika menggunakan kendaraan, dan jangan menentang arus lalu lintas.

Tindakan-tindakan tersebut merupakan upaya-upaya untuk menghadapi bencana gempa bumi agar terhindar dari hal yang tidak diinginkan. Di samping tindakan-tindakan tersebut, hal yang penting adalah berdoa kepada Tuhan.

Jika bencana sudah terjadi, perlu dilakukan tindakan penyelamatan dan pemulihan (tindakan pascabencana). Peran pemerintah sangat penting dalam penanggulangan pascabencana. Pemerintah harus menyediakan tempat-tempat dan tenda-tenda pengungsian, dapur umum, posko kesehatan, dan mobil untuk sarana angkutan orang dan barang. Penyediaan fasilitas-fasilitas tersebut merupakan upaya yang ditempuh untuk mempermudah tindakan pascabencana.

Pelatihan 3

1. Apakah yang harus dilakukan sebagai tindakan prabencana?
2. Apa yang harus dilakukan pemerintah apabila terjadi bencana alam?
3. Apa yang harus dilakukan apabila terjadi gempa bumi dan kamu sedang berada didalam gedung yang tinggi?

Info Olahraga

Gempa bumi yang terjadi di wilayah Papua Barat, tepatnya Manokwari terjadi empat kali berturut-turut dengan kekuatan antara 7.2 dan 7.6 skala Richter (SR) pada 4 Januari 2009 sejak pukul 2.43 dini hari (Waktu Indonesia Barat). Korban meninggal sebanyak 4 orang serta 37 orang mengalami luka ringan dan di rawat RSUD Manokwari. Pengungsi sebanyak 12.314 orang yang tersebar di 19 titik pengungsian, yaitu KODIM, GOR dan gedung lainnya.

Sumber: *www.bernama.com dengan pengubahan*

Refleksi

Bencana alam bisa terjadi sebagai akibat ulah manusia atau benar-benar murni karena alam dan kehendak Tuhan. Alam merupakan salah satu hasil ciptaan Tuhan yang perlu dijaga dan dilestarikan. Apakah kamu sudah mempunyai kesadaran untuk menjaga alam sekitar? Apakah kamu sudah memahami cara untuk menghadapi berbagai bencana alam?

Rangkuman

Bencana alam merupakan peristiwa yang tragis karena menyebabkan kerugian harta benda, bahkan sampai menyebabkan korban jiwa. Oleh karena itu, sangatlah penting bagi kamu untuk mengetahui atau memiliki pengetahuan mengenai bahaya bencana alam dan cara penanggulangannya. Dengan mengetahui cara penanggulangan bencana alam, kamu dapat menghindari atau dapat mengurangi kerusakan dan kerugian yang akan ditimbulkan jika bencana alam terjadi.



Evaluasi 20

A. Berilah tanda silang (×) pada jawaban yang benar!

1. Berikut ini yang bukan merupakan bencana alam yang terjadi di luar jangkauan manusia, yaitu
 - a. banjir
 - b. gunung meletus
 - c. gempa bumi
 - d. tsunami
- 2.. Segeralah berbaring, berlindung, dan diam merupakan tindakan yang harus dilakukan pada saat terjadi gempa di
 - a. gedung yang tinggi
 - b. ruangan
 - c. pantai
 - d. kendaraan
3. Berikut ini yang bukan merupakan tindakan penyebab terjadinya banjir, yaitu
 - a. menebang hutan secara liar
 - b. melakukan reboisasi
 - c. membuat tanggul yang kurang baik
 - d. membuang sampah ke sungai
4. Melelehnya es atau salju di pengunungan daerah hulu secara mendadak dalam jumlah besar dapat menyebabkan
 - a. longsor
 - b. banjir laut
 - c. gunung meletus
 - d. banjir sungai
5. Gempa yang terjadi setelah gempa utama disebut....
 - a. gempa inti
 - b. gempa utama
 - c. gempa susulan
 - d. gempa pembukaan
6. Satuan skala pengukuran untuk mengukur kekuatan gempa adalah
 - a. skala goncanan
 - b. skala retakan
 - c. skala Richter
 - d. skala prioritas
7. *Early warning* diberikan oleh pemerintah setempat sebagai tindakan
 - a. prabencana
 - b. saat bencana
 - c. pascabencana
 - d. penyelamatan

8. Berikut ini merupakan tindakan penyelamatan pada saat gempa terjadi, *kecuali*
 - a. berbaring
 - b. berlari
 - c. berlindung
 - d. diam
9. Penyebab meluapnya air danau sehingga terjadi banjir danau disebabkan oleh
 - a. badai
 - b. gempa
 - c. longsor
 - d. letusan gunung
10. Tabrakan antarlempeng dari perut bumi dapat menyebabkan
 - a. gunung meletus
 - b. banjir
 - c. gempa bumi
 - d. tsunami

B. Jawablah soal-soal berikut dengan benar!

1. Sebutkan penyebab umum terjadinya banjir!
 2. Sebutkan beberapa tindakan prabencana untuk menghindari terjadinya banjir!
 3. Apa yang dimaksud dengan gempa bumi?
 4. Apa yang dimaksud dengan tindakan pascabencana?
 5. Apa yang harus dilakukan saat terjadi gempa bumi dan kamu berada di dalam kendaraan?
- C. Buatlah makalah tentang bencana alam yang terjadi di Indonesia. Sumber bisa kamu dapat dari surat kabar, tabloid, berita, internet dan lain-lain.

Pelajaran 21

Penjelajahan di Alam Bebas (2)



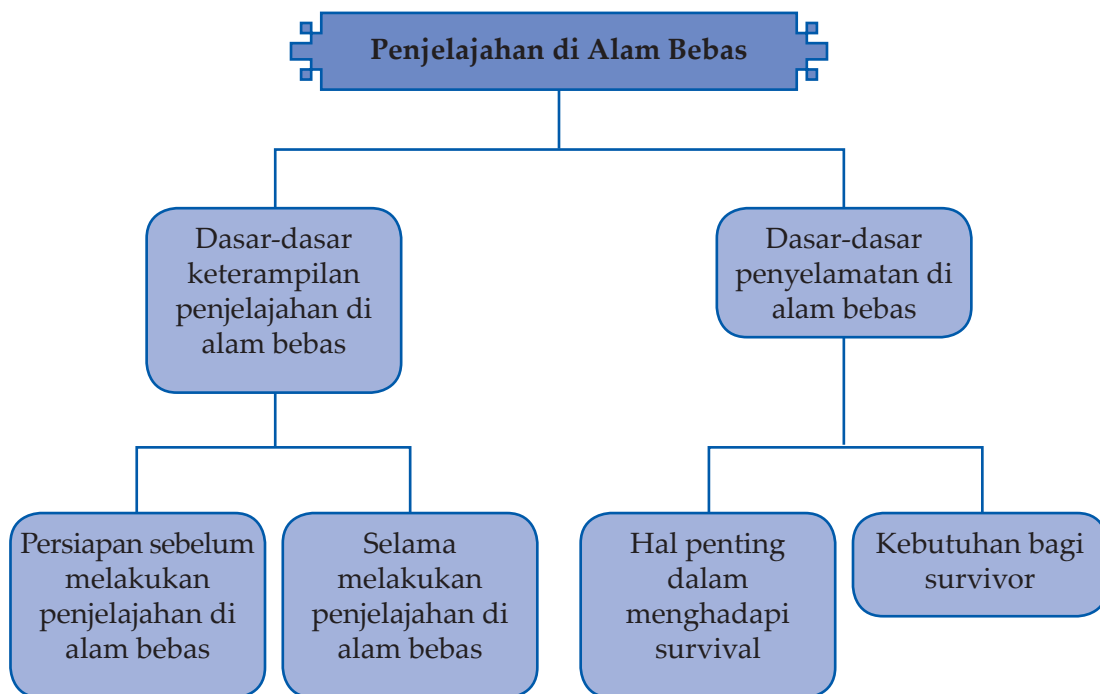
Tujuan Pembelajaran:

- Siswa mampu mempraktikkan perencanaan dasar-dasar kegiatan menjelajah alam bebas serta nilai kerja sama, toleransi, tolong menolong, pengambilan keputusan dalam kelompok.
- Siswa mampu mempraktikkan keterampilan dasar penyelamatan penjelajahan di alam bebas serta nilai kerja sama, toleransi, tolong menolong, keputusan dalam kelompok.

Kegiatan penjelajahan di alam bebas merupakan kegiatan yang menyenangkan karena banyak berunsur petualangan. Dalam sebuah petualangan, seseorang tidak akan pernah tahu bagaimana akhir perjalanannya. Apakah akan berhasil sampai ke tujuan atau tidak. Hal ini dikarenakan banyak rintangan dan hambatan yang mungkin terjadi di alam bebas.

Bahaya yang mungkin mengancam para penjelajah dapat berasal dari alam dan dari dirinya sendiri. Bahaya dari alam umumnya terjadi di luar kuasa manusia. Oleh karena itu, setiap penjelajah perlu mengetahui tindakan antisipatif dalam menghadapi berbagai keadaan yang memaksa penjelajah untuk bertahan hidup.

Peta Konsep



Kata Kunci

- Penjelajahan
- Alam bebas
- *Survival*
- Ransel
- Ponco
- *Sleeping bag*
- *Nesting*
- *Vedpless*
- GPS

A. Dasar-Dasar Keterampilan Penjelajahan di Alam Bebas

Risiko dalam melakukan kegiatan di alam bebas tergolong tinggi, jika kegiatan tersebut tidak dipersiapkan dengan matang. Risiko yang mungkin timbul ketika melakukan penjelajahan di alam bebas di antaranya cuaca buruk, medan yang sulit, sumber air dan makanan yang kurang, serta gangguan hewan-hewan liar. Walaupun demikian, hal-hal tersebut bukanlah halangan yang berarti untuk melakukan penjelajahan di alam bebas jika dibekali dengan persiapan yang matang.



Gambar 21.1

Menjelajah di alam bebas adalah kegiatan yang sangat menyenangkan

Sumber: www2.swgc.mun.com

Persiapan dalam melakukan penjelajahan di alam bebas terdiri atas persiapan sebelum melakukan penjelajahan dan selama melakukan penjelajahan.

1. Persiapan Sebelum Melakukan Penjelajahan di Alam Bebas

Perencanaan perjalanan (*Pal*) sangat bermanfaat untuk mendukung dan memudahkanmu dalam melakukan suatu penjelajahan. Keberhasilan suatu penjelajahan ditentukan oleh persiapan-persiapan awal yang baik dan matang. Oleh karena itu, *Pal* harus dikuasai benar-benar sehingga dapat terhindar dari risiko yang berbahaya.

Sebelum melakukan penjelajahan, pengetahuan tentang kemampuan diri sendiri sangat penting. Pengetahuan tersebut sangat bermanfaat untuk menentukan posisi diri dalam kelompok. Jangan memaksakan diri jika kemampuan fisik kurang mendukung.

Terdapat tiga tahapan yang perlu diperhatikan dalam melakukan perencanaan penjelajahan. Berikut ini adalah ketiga tahapan tersebut.

a. Rencana Penjelajahan

Dalam rencana penjelajahan terdapat beberapa hal yang harus ditentukan untuk mempermudah dan menghindari kemungkinan buruk yang akan terjadi. Hal-hal yang harus ditentukan dalam rencana penjelajahan adalah sebagai berikut.

- 1) Menentukan maksud dan tujuan melakukan penjelajahan
- 2) Menentukan tempat yang akan dituju
- 3) Pencarian informasi tentang lokasi tempat yang akan dituju
- 4) Menentukan kegiatan yang akan dilaksanakan
- 5) Menentukan waktu yang akan dibutuhkan
- 6) Menentukan dana yang dibutuhkan untuk kegiatan penjelajahan
- 7) Mempersiapkan fisik dan mental

b. Rencana Perlengkapan

Perlengkapan adalah bagian yang sangat penting dalam penjelajahan. Perlengkapan harus disesuaikan dengan kebutuhan penjelajahan. Apabila penjelajahan tersebut berupa *hiking* di tempat-tempat yang banyak dikunjungi orang, perlengkapan yang dibawa dapat minim dan seadanya. Namun, jika penjelajahan yang dilakukan adalah ekspedisi yang memerlukan waktu lama, maka perlengkapan yang dibawa pun sangat banyak dan lengkap.



Gambar 21.2

Perlengkapan yang dibawa harus sesuai dengan kebutuhan

Sumber: www.corbis.com

Agar memudahkan dalam merencanakan perlengkapan, buatlah daftar perlengkapan yang akan dibawa. Perlengkapan dapat dikelompokkan menjadi tiga kelompok, yaitu perlengkapan pribadi, perlengkapan kelompok, dan perlengkapan teknis.

1) Perlengkapan Pribadi

Perlengkapan pribadi dapat dibagi-bagi menjadi tiga kelompok, yaitu perlengkapan dasar, perlengkapan tidur, dan perlengkapan penunjang. Pembagian kelompok ini dibuat untuk memudahkan dalam mempersiapkan perlengkapan yang akan dibawa.

a) Perlengkapan dasar

- Ransel
- Air minum dan makanan
- Sepatu
- Ponco/jas hujan
- Kaus kaki
- Jaket
- Topi lapangan
- Celana
- Baju

- b) Perlengkapan tidur
 - Pakaian tidur
 - *Sleeping bag*
 - Jaket
 - Kaus kaki
 - Matras
- c) Perlengkapan penunjang
 - Obat-obatan pribadi
 - Alat mandi
 - Alat tulis
 - Pisau komando
 - Alat makan

2) Perlengkapan Kelompok

Perlengkapan kelompok adalah perlengkapan yang dibawa untuk memenuhi kebutuhan semua anggota kelompok. Berikut adalah macam-macam perlengkapan kelompok.

- a) Tenda
- b) P3K kelompok
- c) Perlengkapan masak
- d) Alat masak (*nesting*)
- e) Alat pembuat api (korek api, parafin, kompor lapangan, trangia)
- f) Tempat air (*vedplees*)
- g) Bahan bakar (spiritus, dan minyak tanah)



Gambar 21.3

Perlengkapan kelompok

Sumber: www.corbis.com

3) Perlengkapan Teknis

Perlengkapan teknis adalah perlengkapan yang dibutuhkan untuk teknis-teknis beraktivitas di alam bebas. Perlengkapan teknis dapat dibagi ke dalam dua kelompok, yaitu alat bantu kelengkapan jalan dan kelengkapan khusus.

- a) Alat bantu kelengkapan jalan
 - Peta
 - Kompas
 - Senter
 - *Webbing*
 - GPS (*Global Positioning System*)
 - Golok
 - Pisau

b) Perlengkapan khusus

Perlengkapan khusus adalah perlengkapan yang dibutuhkan dan disesuaikan dengan tujuan penjelajahan dan kondisi medan. Contoh perlengkapan khusus adalah sebagai berikut.

- Perlengkapan penelitian
- Perlengkapan penyusuran gua
- Perlengkapan penyusuran sungai
- Perlengkapan turun tebing

c. **Rencana Perbekalan**

Dalam merencanakan perbekalan yang akan dibawa, ada hal-hal yang perlu diperhatikan, yaitu lamanya perjalanan, keadaan medan, dan aktivitas yang akan dilakukan. Sementara itu, syarat perbekalan makanan adalah makanan yang mengandung cukup kalori dan gizi, tahan lama, serta mudah dalam hal pengolahannya.

2. Hal-Hal yang Harus Diperhatikan Selama Melakukan Penjelajahan di Alam Bebas

Hal-hal yang harus diperhatikan dalam melakukan penjelajahan di alam bebas di antaranya adalah sebagai berikut.

- a. Usahakan untuk melakukan hal-hal yang telah direncanakan sebelumnya, seperti tempat yang akan dituju dan lamanya waktu penjelajahan yang akan dilaksanakan.
- b. Hal-hal yang harus diperhatikan dalam pemilihan lokasi pendirian kemah antara lain sebagai berikut.
 - 1) Hindari tempat yang rawan longsor, pohon tumbang, dan gangguan binatang buas.
 - 2) Hindari tempat yang menjadi jalan bagi binatang buas.
 - 3) Terlindung dari hembusan angin.
 - 4) Dekat dengan sumber air.
 - 5) Tetap memelihara kondisi fisik dan mental agar tetap sehat.
 - 6) Jangan membuang sampah sembarangan. Jagalah kebersihan dan kelestarian alam.



Gambar 21.4

Tenda untuk perlengkapan berkemah

Sumber: www.corbis.com

Pelatihan 1

1. Sebutkan beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam melakukan rencana penjelajahan!
2. Perlengkapan dibagi kedalam tiga kelompok, sebutkan!
3. Syarat apa yang harus diperhatikan dalam rencana perbekalan penjelajahan?

B. Dasar-Dasar Penyelamatan Penjelajahan di Alam Bebas

Dalam melakukan kegiatan penjelajahan di alam bebas, ada kemungkinan akan menghadapi suatu kondisi yang disebut survival. Survival berasal dari kata “*survive*”, yang artinya upaya untuk mempertahankan hidup. Kondisi survival dilakukan ketika ada perubahan dari kondisi normal ke kondisi kritis yang tidak diinginkan, seperti tersesat dalam suatu pendakian gunung. Perubahan tersebut terjadi karena adanya gangguan yang tiba-tiba atau secara mendadak dan dapat menimbulkan bahaya. Berdasarkan sumbernya, bahaya dapat dibagi menjadi dua jenis, yaitu bahaya subjektif, dan bahaya objektif.

Bahaya subjektif adalah bahaya yang berasal dari diri kita sendiri. Misalnya, kecerobohan, persiapan yang tidak matang, dan pengetahuan yang minim. Sebaliknya, bahaya objektif adalah bahaya yang berasal dari luar diri kita. Misalnya, tiba-tiba ada gempa bumi atau angin ribut.

Saat seseorang keluar dari kondisi normal dan memasuki kondisi survival, yang harus ditekankan adalah kembali ke kondisi yang normal secepat mungkin dan dalam kondisi fisik dan mental yang baik. Faktor penting lainnya adalah memelihara keinginan untuk bertahan (*will to survive*).

Ada tiga hal penting yang harus selalu diingat ketika menghadapi kondisi survival, yaitu:

1. semangat untuk mempertahankan hidup,
2. kesiapan diri, dan
3. alat pendukung.

Semangat dan keinginan untuk bertahan harus selalu dijaga jika berada dalam situasi survival. Semangat adalah kunci penting agar kita dapat berpikir jernih dan mencari jalan agar selamat dan keluar dari situasi survival. Kesiapan diri juga merupakan hal pokok yang harus selalu ditumbuhkan dalam diri kita. Selalu mempersiapkan diri untuk menghadapi hal-hal di luar dugaan kita sangat membantu untuk keluar dari kondisi survival.

Alat pendukung merupakan hal penting untuk dapat bertahan. Dengan adanya alat pendukung akan lebih memudahkan untuk dapat keluar dari kondisi survival. Hal ini juga berhubungan dengan kematangan dalam merencanakan dan mempersiapkan perlengkapan atau peralatan yang dibawa.

Ada beberapa kebutuhan dasar bagi survivor agar dapat mempertahankan hidup, yaitu sebagai berikut.

1. Perlindungan Pribadi

Dalam kondisi survival, komponen pokok untuk perlindungan pribadi yaitu pemeliharaan suhu tubuh agar tetap normal dan pencegahan luka. Pemeliharaan suhu tubuh normal sangat dipengaruhi oleh lingkungan sekitar.

2. Pakaian

Pakaian adalah benteng terakhir kita untuk bertahan hidup terutama jika makanan, air, *shelter*, dan api berada dalam jumlah terbatas atau tidak ada sama sekali. Jika survivor memakai pakaian yang sesuai dengan fungsinya, survivor dapat bertahan hidup dalam jangka waktu yang cukup lama dan dapat memenuhi kebutuhannya, seperti membuat api, *shelter*, dan mencari makanan. Selain berfungsi sebagai pelindung dari cuaca luar, pakaian juga berfungsi sebagai pelindung terhadap bahaya luka secara fisik yang diakibatkan oleh tumbuhan, medan yang terjal, dan gangguan binatang seperti gigitan dan sengatan.

3. Bivak

Bivak adalah pelindung survivor terhadap segala hal berbahaya yang berasal dari lingkungan. Lokasi dan tipe bivak sangat bervariasi bergantung tipe survival yang dihadapi. Ada beberapa hal yang harus dipertimbangkan dalam memilih lokasi pembuatan bivak, di antaranya:

- a. waktu dan energi yang dibutuhkan untuk membuat bivak,
- b. keamanan dan kenyamanan bivak,
- c. kondisi cuaca,
- d. fasilitas alam seperti pohon, dedaunan dan gua, dan
- e. bahan yang dibawa, seperti ponco dan *fly sheet*.

4. Peralatan Pendukung

Peralatan pendukung dibedakan menjadi dua bagian, yaitu:

- 1) peralatan pendukung kemampuan survivor untuk tetap *survive* dalam kondisi survival, dan
- 2) peralatan pembantu survivor untuk memberi tanda sebagai alat komunikasi dengan pihak luar.

Syarat alat yang dapat digunakan untuk berkomunikasi dengan pihak luar harus kontras dengan alam sekitarnya sehingga dapat menarik perhatian. Contoh benda yang dapat digunakan sebagai alat komunikasi adalah peluit, cahaya, api, kain, dan asap.

5. Api

Api sangat penting bagi survivor karena berfungsi sebagai penghangat, penerang, pemberi tanda, serta untuk memasak makanan dan air. Selain itu, fungsi api yang tidak kalah pentingnya adalah meningkatkan semangat psikologis survivor. Api dapat dihasilkan dari korek api, lensa pembesar, dan batu api.



Gambar 21.5

Api di alam bebas memiliki fungsi

Sumber: *campo-ongo.com*

6. Makanan dan Air

Makanan dan air diperlukan survivor untuk memelihara fungsi metabolisme tubuh agar tetap normal. Selain itu, makanan dan air diperlukan untuk memelihara kekuatan dan ketahanan serta untuk mengatasi stres fisik survivor. Sumber makanan dapat diperoleh dari tumbuhan dan hewan yang ada di lingkungan sekitar. Sumber makanan dari tumbuhan terutama berasal dari tumbuhan yang banyak mengandung karbohidrat. Dua hal yang harus dipertimbangkan dalam mencari sumber makanan dari tumbuhan, yaitu:

- harus dapat dimakan, rasanya cukup enak dan sesuai untuk lidah; serta
- tumbuhan tersebut harus tersedia di areal sekitar kita.

Makanan yang berasal dari hewan mengandung nilai yang tinggi terutama kandungan lemak dan proteinnya. Segala sesuatu yang berjalan, merayap, berenang, dan terbang dapat digunakan sebagai sumber makanan. Hal yang tidak kalah penting dalam hal makanan dan minuman adalah survivor harus mengetahui cara pengolahannya. Hal tersebut sangat penting karena cara pengolahan yang salah dapat menyebabkan keracunan. Selain makanan, air merupakan faktor penting dalam bertahan hidup. Seseorang dapat bertahan hidup selama beberapa minggu tanpa makanan, tetapi seseorang dapat meninggal dunia jika tidak minum beberapa hari. Oleh karena itu, jika air survivor habis, survivor harus mengetahui

Pelatihan 2

1. Apa yang dimaksud dengan survival?
2. Jelaskan jenis bahaya berdasarkan sumbernya!
3. Sebutkan tiga kebutuhan dasar bagi survivor!
4. Apa yang dimaksud dengan bivak?
5. Sebutkan beberapa pertimbangan untuk pemilihan lokasi bivak!

Refleksi

Penjelajahan di alam bebas penting untukmu lebih mengenal alam. Alam yang indah dapat kamu jelajahi dan memberikanmu banyak manfaat. Manfaat apa yang kamu rasakan dengan melakukan penjelajahan di alam bebas?

Rangkuman

Melakukan penjelajahan di hutan, gunung dan pantai merupakan kegiatan yang menyenangkan, akan tetapi dalam melakukan penjelajahan diperlukan persiapan yang sangat matang karena risiko yang akan dihadapi sangat besar. Adapun peralatan yang harus dipersiapkan yaitu peralatan pribadi dan kelompok, selain itu makanan yang dibawa juga harus mendukung terhadap kegiatan penjelajahan.

Alat pendukung merupakan hal penting untuk dapat bertahan. Dengan adanya alat pendukung akan lebih memudahkan untuk dapat keluar dari kondisi survival. Hal ini juga berhubungan dengan kematangan dalam merencanakan dan mempersiapkan perlengkapan atau peralatan yang dibawa.



Evaluasi 21

A. Berilah tanda silang (×) pada jawaban yang benar!

1. Berikut ini yang **bukan** merupakan hal-hal yang dilakukan dalam merencanakan penjelajahan adalah
 - a. penentuan maksud dan tujuan
 - b. pencarian informasi lokasi yang akan dituju
 - c. penentuan dana yang dibutuhkan
 - d. pencarian teman
2. Dalam merencanakan perlengkapan yang akan dibawa, perlengkapan dikelompokkan menjadi
 - a. 2
 - b. 3
 - c. 4
 - d. 5
3. Berikut adalah perlengkapan yang harus dibawa, *kecuali*
 - a. perlengkapan pribadi
 - b. perlengkapan kelompok
 - c. perlengkapan teknis
 - d. perlengkapan tambahan
4. Salah satu contoh perlengkapan dasar adalah
 - a. ransel
 - b. matras
 - c. alat tulis
 - d. pisau komando
5. Perlengkapan teknis yang digunakan sebagai alat bantu kelengkapan jalan yaitu
 - a. sendok, piring, dan gelas
 - b. jaket, matras, dan *sleeping bag*
 - c. spiritus, parafin, dan minyak tanah
 - d. peta, kompas, dan GPS
6. Hal yang penting dalam menghadapi situasi survival adalah sebagai berikut, *kecuali*
 - a. semangat
 - b. kesiapan diri
 - c. kedewasaan diri
 - d. alat pendukung
7. Perlengkapan kelompok adalah
 - a. perlengkapan untuk panjat tebing
 - b. perlengkapan untuk memenuhi kebutuhan semua anggota
 - c. perlengkapan yang harus dibawa
 - d. perlengkapan berat
8. Contoh perlengkapan kelompok adalah sebagai berikut, *kecuali*
 - a. tenda
 - b. P3K kelompok
 - c. perlengkapan masak
 - d. perlengkapan tidur
9. Untuk dapat memelihara suhu tubuh tetap normal diperlukan hal berikut, *kecuali*
 - a. pakaian
 - b. bivak
 - c. api
 - d. pisau komando
10. Contoh alat yang dapat dipakai untuk berkomunikasi, yaitu
 - a. api dan asap
 - b. air dan daun
 - c. pohon dan peluit
 - d. semak dan sungai

B. Jawablah soal-soal berikut dengan benar!

1. Persiapan apa saja yang harus dilakukan sebelum melakukan penjelajahan di alam bebas?
2. Sebutkan hal-hal yang harus ditentukan dalam rencana penjelajahan!
3. Apa saja yang termasuk dalam perlengkapan dasar?
4. Terangkan dengan jelas yang dimaksud dengan perlengkapan teknis dan sebutkan contohnya!
5. Apa yang dimaksud dengan bahaya subjektif dan bahaya objektif?

C. Kerjakanlah tugas berikut dengan baik!

1. Buatlah sebuah rencana *hiking* atau *camping* bersama teman-temanmu!
2. Praktikkanlah cara membuat api unggun pada saat *camping* di bawah bimbingan gurumu.
3. Jika selama melakukan penjelajahan di alam bebas terjadi kekurangan perbekalan makanan, apa yang sebaiknya kamu lakukan?



A. Berilah tanda silang (×) pada jawaban yang benar!

1. Bola dilemparkan dari atas kepala merupakan teknik melempar yang disebut
 - a. *overhead pass*
 - b. *chest pass*
 - c. *bounce pass*
 - d. *heading pass*
2. Teknik *man to man marking* merupakan teknik
 - a. pertahanan
 - b. penyerangan
 - c. mengoper bola
 - d. menggiring bola
3. Berikut ini merupakan teknik pukulan dalam permainan bulu tangkis, *kecuali*
 - a. *lay up shot*
 - b. *drop shot*
 - c. *drive*
 - d. *service*
4. Pemukul yang digunakan dalam permainan bulu tangkis adalah
 - a. *bat*
 - b. *glove*
 - c. raket
 - d. *club*
5. Gerakan untuk memberikan gaya dorong pada sebuah benda untuk menghasilkan kecepatan pada benda tersebut dinamakan
 - a. jalan
 - b. lompat
 - c. lari
 - d. tolak
6. Pada saat memutar badan dan mengayunkan cakram ke samping depan atas, sudut yang dibentuk adalah
 - a. 30°
 - b. 40°
 - c. 60°
 - d. 90°
7. Nomor lempar yang pelaksanaannya menekankan pada dorongan lengan yaitu
 - a. lontar martil
 - b. tolak peluru
 - c. lempar lembing
 - d. lempar cakram

8. Sikap yang dilakukan oleh seorang pesilat di awal dan akhir penampilannya adalah
 - a. kuda-kuda
 - b. pasang
 - c. berdoa
 - d. salam
9. Kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan dalam waktu sesingkat-singkatnya disebut
 - a. daya tahan otot
 - b. kekuatan
 - c. kecepatan
 - d. kelincahan
10. Salah satu contoh tes yang dapat digunakan untuk mengukur daya tahan otot adalah
 - a. *push up*
 - b. lari 2,4 km
 - c. lari cepat 6 detik
 - d. *sit up*
11. Istilah lain untuk kelincahan, yaitu
 - a. *speed*
 - b. *power*
 - c. *endurance*
 - d. *agility*
12. Gerakan senam yang menunjukkan bentuk aktivitas gerak dalam kehidupan sehari-hari disebut
 - a. senam
 - b. drama
 - c. aerobik
 - d. pantomim
13. Di Indonesia senam dikenal mulai tahun
 - a. 1910
 - b. 1911
 - c. 1912
 - d. 1913
14. Renang gaya bebas disebut juga
 - a. *breast stroke*
 - b. *dog style*
 - c. *dolphin kick*
 - d. *crawl*
15. Istilah lain untuk melompat pada renang adalah ...
 - a. *diving*
 - b. *swimming*
 - c. *rowing*
 - d. *norkling*
16. Pada saat meluncur, posisi kepala adalah
 - a. di atas permukaan air
 - b. di bawah permukaan air
 - c. menengok ke samping kiri
 - d. menengok ke samping kanan
17. Bagian tubuh yang pertama masuk ke air pada saat melakukan *diving* adalah
 - a. jari-jari
 - b. kepala
 - c. wajah
 - d. dada
18. Penyebab terjadinya banjir adalah sebagai berikut, *kecuali*
 - a. penebangan hutan dengan liar
 - b. kegiatan reboisasi
 - c. buang sampah sembarangan
 - d. pendangkalan air sungai
19. Air laut yang meluap dapat menyebabkan terjadinya
 - a. badai
 - b. banjir laut
 - c. gempa bumi
 - d. tsunami
20. Skala pengukuran kekuatan gempa adalah
 - a. skala richter
 - b. skala intensitas gempa
 - c. skala kecepatan gempa
 - d. skala prioritas

B. Jawablah soal-soal berikut dengan benar!

1. Bagaimanakah teknik melakukan *overhead pass*?
2. Jelaskan teknik melakukan lempar cakram!
3. Jelaskan sistem penilaian dalam pertandingan pencak silat!
4. Jelaskan secara singkat perkembangan pencak silat di Indonesia!
5. Jelaskan prosedur pelaksanaan *zig-zag run test*!
6. Bagaimanakah teknik meloncat pada renang gaya bebas?
7. Bagaimanakah teknik pengambilan napas pada renang gaya bebas?
8. Apa yang dimaksud dengan banjir sungai, banjir danau, dan banjir laut?
9. Apa yang kamu lakukan jika terjadi gempa bumi?
10. Sebutkan penyebab terjadinya banjir!

Glosarium

Atletik	: cabang olahraga yang memerlukan kekuatan, ketangkasan, dan kecepatan yang terdiri atas nomor lari, lompat, jalan, dan lempar.
Babak	: bagian permainan yang waktunya tertentu.
Bencana	: sesuatu yang menyebabkan atau menimbulkan kesusahan, kerusakan, kerugian, atau penderitaan.
Blocking	: teknik pertahanan untuk membendung bola permainan bola voli.
Chest pass	: teknik mengoper bola dari depan dada dalam permainan bola basket.
Daya tahan	: kemampuan bertahan terhadap segala pengaruh dari luar yang dapat merugikan.
Dribble	: memantul-mantulkan bola ke lantai atau ke tanah dengan berlari cepat atau pelan dengan langkah-langkah panjang atau kecil.
Finis	: bagian terakhir dari suatu perlombaan.
Formasi	: susunan pola penyerangan atau pertahanan.
Gelandang	: pemain sepak bola pada bagian tengah.
Instalasi	: perangkat peralatan teknik beserta perlengkapannya yang dipasang pada posisinya dan siap dipergunakan.
Jasmani	: tubuh, badan, atau benda sebagai lawan rohani.
Kelenturan	: keadaan lentur.
Konsisten	: tetap, tidak berubah-ubah.
Koordinasi	: pengaturan suatu kegiatan sehingga peraturan dan tindakan yang akan dilakukan tidak saling bertentangan atau simpang siur.
Kuda-kuda	: sikap siaga dalam bela diri dengan posisi kaki dan tubuh yang siap menerima serangan.
Libero	: pemain penjelajah dalam sepak bola.
Net	: jaring yang dibuat khusus untuk permainan olahraga, seperti bulu tangkis, voli, dan tenis, dipasang melintang membagi lapangan permainan menjadi dua bagian.
Otot	: urat yang keras yang berfungsi menggerakkan organ tubuh.
Overhead pass	: teknik mengoper bola dari atas kepala dalam permainan bola basket.
Penjelajahan	: proses atau cara menjelajahi (menelusuri daerah).
Peregangan	: proses atau cara meregangkan (tidak kendur).
Ritmik	: berirama.

Senam	: gerak badan dengan gerakan tertentu seperti menggerakkan dan meregangkan anggota badan.
Servis	: pukulan permulaan untuk memainkan bola.
Smes	: pukulan keras yang menukik dan diarahkan ke pihak lawan.
Start	: sikap permulaan pada waktu akan melakukan jalan atau lari dengan kaki atau tangan tidak boleh menyentuh garis batas (harus berada di belakang garis batas)
Strategi	: rencana yang cermat mengenai kegiatan untuk mencapai sasaran khusus.

Indeks

A

Alam bebas 104, 224
Api 112, 118, 180, 120, 122
Atletik 41, 42, 47, 48, 154, 158, 222, 224,
224

B

Bela diri 51, 224
Bencana alam 207, 208, 209, 210, 216, 224
Berguling 77, 80, 83,
Blocking 14, 18, 19
Bola basket 131, 138
Bola voli 14, 24, 224
Bulu tangkis 141, 142, 150

C

Catcher 28, 34
Chest Pass 132

D

Daya tahan 62, 65, 66, 174
Dribbling 130, 133

G

Gaya bebas 200, 202
Gaya punggung 96, 100
Gerak 36, 54, 55, 56, 57, 89, 90, 94, 165, 190,
191, 193, 196

H

Handspring 76, 77, 78
Handstand 76, 77, 84

I

Irama 85, 86, 87, 89, 189, 190, 191, 194

J

Jalan 108, 109, 110, 115, 116, 120-128, 153,
160, 159, 175-180
Jantung 52, 57, 140
Jarak 43, 45, 64, 65, 177
Jasmani 61-74, 171, 172, 173, 174, 175, 176,
177, 180
Jurus 162, 165, 166, 167, 168, 170, 167

K

Kebakaran 117, 118, 119, 120, 123, 124
Kebugaran 61, 62, 171-180, 172-180, 173,
174-180, 178-180
Kecepatan 36, 62, 64-74, 135-140, 174-180
Kekuatan 62, 63, 101, 211
Kelentukan 62, 68
Ketangkasan 63, 64, 65, 68, 690, 70, 127,
147, 148, 149, 150, 151, 152, 184, 185
Kuda-kuda 52, 222

L

Lari 64, 65, 68, 71, 74, 128, 175, 177, 180
Latihan 4, 5, 7, 14, 19, 21, 26, 28, 33, 40, 43,
46, 47, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68,
69, 70, 71, 72, 73, 74, 136, 178, 194,
195, 226
Lempar cakram 154, 156, 160
Lompat jauh 42, 43, 48, 50, 224
Lompat tinggi 42, 49, 50, 224

M

Melempar 2, 28, 29, 131, 224
Memukul 28, 32
Menendang 3, 4, 5, 6, 18, 31, 32, 130, 132,
133

N

Neck kip 76, 83, 84

O

Otot 62, 63, 66-74, 86-94, 96-102, 176-180,
197-198

Overhead pass 130, 131-140, 222

P

Palang tunggal 184-188

Pencak silat 51, 52, 53, 54, 57, 58, 59, 161,
162, 168, 224

Penjelajahan 103-116, 222

Peregangan 62, 69, 70

Pitcher 28-40, 34-40

R

Renang 85, 86-94, 95, 96-102, 200-206

Rounders 27, 28, 29, 34, 224

S

Senam 75, 76, 81, 82, 86, 87, 89, 91, 92, 94,
181, 182, 183, 184, 185, 186, 189, 190,
191, 194, 196, 197, 198, 222, 226

Servis 14, 15, 16, 18, 20, 142, 143-144, 147,
152, 223-236

Sikap pasang 52, 55, 56, 57, 164-170

Sleeping bag 104-116

Smes 14, 18, 19-26, 223-226, 225

softball 27-40, 127, 128,

Strategi 21-26, 34-40, 135-140, 223-226

Survival 104-116

T

Taktik 2, 5, 9, 12, 19, 24, 28, 32, 102, 107,
108

Teknik 3, 14, 15, 19, 25, 26, 28-40, 29-40, 31-
40, 33-40, 37-40, 40, 52-60, 54, 55-60,
57, 58, 79-84, 96-102, 97-102, 99-102,
127-128, 130-140, 131, 139, 140, 142,
142-152, 151-152, 154-160, 155-160,

156-160, 162-170, 164-170, 183-188,
200-206, 201-206, 219-226

Tes 171, 172, 173, 175, 176, 177, 179, 180

Tolakan 43, 45, 154, 155, 156, 160

Tolak peluru 154-160

Daftar Pustaka

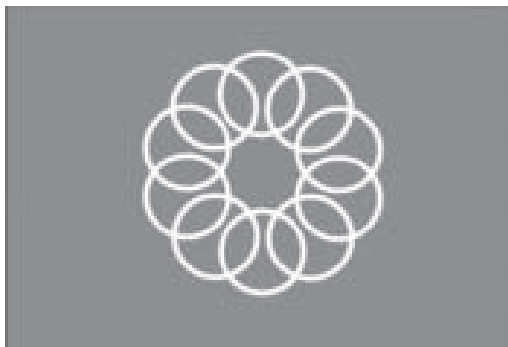
- Atmaja, S. U. 1999. *Perwasitan Senam Aerobik*. Bandung FPOK IKIP.
- Badruzaman. 2007. *Teori Renang 1*. Bandung: FPOK UPI.
- Bola. 2005. *Bola*. Jakarta: PT Tunas Bola.
- Dinata, M. 2003. *Dasar-Dasar Mengajar Bola Basket*. Bandar Lampung: Cerdas Jaya.
- Durrawatcher. 1984. *Bola Voli: Belajar dan Berlatih Sambil Bermain*. Jakarta: Gramedia.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: Depdikbud.
- Harsono. 2001. *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: FPOK UPI
- Hendrayana, Y. 2003. *Permainan Atletik*. Bandung: FPOK UPI.
- Jurnal Wisata dan Olahraga. 2006. Bandung: Jurusan Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi FPOK UPI.
- Karnadi, I. 1997. *Metodik Renang*. Bandung: FPOK IKIP.
- Kosasih, E. 1982. *Olahraga: Teknik dan Program Latihan*. Jakarta: Akademika Pressindo.
- Lubis, J. 2004. *Pencak Silat: Panduan Praktis*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Lutan, R. 1999. *Perencanaan dan Strategi Pembelajaran Penjaskes*. Jakarta: Depdikbud.
- Mahendra, A. 2005. *Musik dan Gerak*. Bandung: FPOK UPI.
- . 2001. *Pembelajaran Senam di Sekolah Dasar*. Jakarta: Depdiknas.
- Matjan, B. 2005. *Olahraga dan Cidera*. Bandung: FPOK UPI
- PSSI. 2003. *Rule Of The Game (Peraturan Permainan) FIFA*. Jakarta: PSSI
- PERBASI. 2004. *Bola Basket Untuk Semua*. Jakarta: PERBASI.
- Saputra, Y. M. 2003. *Pembelajaran Atletik di Sekolah Dasar*. Jakarta: Depdiknas.
- Subarjah, H. 2001. *Bulu Tangkis*. Jakarta: Depdiknas Dirjen Dikdasmen.
- . 2000. *Bahan kuliah Bulu tangkis*. Bandung: FPOK UPI
- Sumanto, S. 1991. *Senam*. Jakarta: Depdikbud.
- Tjahwa, T. 1996. *Pedoman Mengajar teknik Dasar Permainan Softball*. Bandung: FPOK IKIP.
- Wahjoedi. 2001. *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Yudiawan, D. 2002. *Panduan Praktis Berpetualang di Alam Bebas*. Jakarta: Puspa Swara

Sumber Lain:

Internet, Majalah Olahraga, dan Surat Kabar

SEA GAMES

SEA Games adalah Pesta Olahraga Negara-Negara Asia Tenggara (Inggris: *Southeast Asian Games*) atau biasa disingkat SEA Games adalah ajang olahraga yang diadakan setiap dua tahun dan melibatkan 11 negara Asia Tenggara. Peraturan pertandingan di SEA Games dibawah naungan Federasi Olahraga Asia Tenggara (Inggris: *Southeast Asian Games Federation*) dengan pengawasan dari Komite Olimpiade Internasional (IOC) dan Dewan Olimpiade Asia (OCA).



Asal-usul SEA Games berhubungan erat dengan *Southeast Asian Peninsular Games* atau SEAP Games. SEAP Games dicetuskan oleh **Laung Sukhumnaipradit**, pada saat itu Wakil Presiden Komite Olimpiade Thailand. Tujuannya adalah untuk mengeratkan kerjasama, pemahaman dan hubungan antar negara di kawasan ASEAN.

Thailand, Burma (sekarang Myanmar), Malaysia, Laos, Vietnam dan Kamboja (dengan Singapura dimasukkan kemudian) adalah negara-negara pelopor. Mereka setuju untuk mengadakan ajang ini dua tahun sekali. Selain itu dibentuk juga Komite Federasi SEAP Games.

SEAP Games pertama diadakan di Bangkok dari 12 sampai 17 Desember 1959, diikuti oleh lebih dari 527 atlet dan panitia dari Thailand, Burma, Malaysia, Singapura, Vietnam dan Laos yang berlaga dalam 12 cabang olahraga.

Pada SEAP Games VIII tahun 1975, Federasi SEAP mempertimbangkan masuknya Indonesia dan Filipina. Kedua negara ini masuk secara resmi pada 1977, dan pada tahun yang sama Federasi SEAP berganti nama menjadi *Southeast Asian Games Federation* (SEAGF), dan ajang ini menjadi Pesta Olahraga Negara-Negara Asia Tenggara. Brunei dimasukkan pada Pesta Olahraga Negara-Negara Asia Tenggara X di Jakarta, Indonesia, dan Timor Leste di Pesta Olahraga Negara-Negara Asia Tenggara XXII di Hanoi, Vietnam.

Pesta Olahraga Negara-Negara Asia Tenggara XXIII diadakan di Filipina dari 27 November sampai 5 Desember 2005. Filipina menjadi tuan rumah untuk ketiga kalinya.

OLYMPIADE

Olympiade adalah arena olahraga internasional yang diselenggarakan secara besar-besaran tiap 4 tahun sekali. Olahraga ini diikuti dan menjadi dambaan banyak negara sehingga tiap kali diselenggarakan selalu dalam ukuran besar dengan peserta kolosal. Pada Olympiade 1984 di Los Angeles pesertanya mencatat record terbanyak yaitu mencapai jumlah 140 negara. Olahraga ini merupakan lanjutan dari perayaan Olahraga Yunani Kuno. Arena tersebut oleh **Pierre de Coubertin** diangkat menjadi olympiade modern dan diselenggarakan pertama kali pada tahun 1896.

ASIAN GAMES

ASIAN Games atau pesta olahraga Asia, secara teratur diselenggarakan 4 tahun sekali. Tahun 1951 merupakan tahun pertama penyelenggaraannya. Kala itu di New Delhi India dengan peserta 600 orang dari 11 negara. Sejak tahun pertama dari tahun ke tahun, kursi kejuaraan Asian Games seakan tak terpisahkan dari kubu Jepang. Tetapi pada Asian Games IX di New Delhi tahun 1982, Cina berhasil menumbangkan Jepang pada urutan ke dua.

Asian Games awalnya merupakan ajang olahraga di Asia kecil. *Far Eastern Championship Games* diadakan untuk menunjukkan kesatuan dan kerja sama antar tiga negara, yaitu Kerajaan Jepang Kepulauan Filiping, dan Republik Rakyat Cina *Far Eastern Championship Games* pertama diadakan di Manila pada tahun 1913. Negara Asia lainnya berpartisipasi setelah diselenggarakan. *Far Eastern Championship Games* dihentikan pada tahun 1938 ketika Jepang menyerbu Tiongkok dan aneksasi terhadap Filipina yang menjadi pemicu perluasan Perang Dunia II ke wilayah Pasifik.

Setelah Perang Dunia II, sejumlah negara di Asia menerima kemerdekaannya. Negara-negara baru tersebut menginginkan sebuah kompetisi yang baru di mana kekuasaan Asia tidak ditunjukkan dengan kekerasan dan kekuatan Asian diperkuat oleh saling pengertian. Pada Agustus 1948, pada saat Olimpiade di London, perwakilan India, Guru Dutt Sondhi mengusulkan kepada para pemimpin kontingen dari negara-negara Asia untuk mengadakan Asian Games. Seluruh perwakilan tersebut menyetujui pembentukan Federasi Atletik Asia. Panitia persiapan dibentuk untuk membuat rancangan piagam untuk federasi atletik amatir Asia. Pada Februari 1949, federasi atletik Asia terbentuk dan menggunakan nama Federasi Asian Games (*Asian Games Federation*). Dan menyepakati untuk mengadakan Asian Games pertama pada 1951 di New Delhi,



ibu kota India. Mereka sepakat bahwa Asian Games akan diselenggarakan setiap empat tahun sekali.

Setelah beberapa penyelenggaraan Asian Games, Komite Olimpiade negara-negara Asia memutuskan untuk merevisi konstitusi Federasi Asian Games. Sebuah asosiasi baru, yang bernama Dewan Olimpiade Asia (*Olympic Council of Asia/OCA*) dibentuk. India sudah ditetapkan sebagai tuan rumah pada tahun 1982 dan OCA memutuskan untuk tidak mengubah jadwal yang sudah ada. OCA resmi mengawasi penyelenggaraan Asian Games mulai dari tahun 1986 pada Asian Games di Korea Selatan.

Pada tahun 1994, berbeda dengan negara-negara lainnya, OCA mengakui negara-negara pecahan Uni Soviet, Kazakhstan, Kirgistan, Uzbekistan, Turkmenistan, dan Tajikistan.

THOMAS CUP

George Thomas adalah seorang juara bulu tangkis yang telah meraih berbagai gelar kejuaraan sejak tahun 1920. Lahir 1898, George Thomas mencatat prestasi karier yang sangat gemilang. Dalam 30 tahun, 90 kali menang di berbagai Kejuaraan Nasional dari 50 kali dalam Kejuaraan Nasional. Atas inisiatif Thomas telah pula menghadiahkan satu piala besar berlapis emas seharga 40.000 dolar yang setiap 3 tahun diperebutkan oleh berbagai Negara.



Penyelenggaraan Thomas Cup

1949 di Preston, Inggris dimenangkan oleh Malaya
1952 di Singapura dimenangkan oleh Malaya
1955 di Singapura dimenangkan oleh Malaya
1958 di Singapura dimenangkan oleh Indonesia
1961 di Jakarta, Indonesia dimenangkan oleh Indonesia
1964 di Tokyo, Jepang dimenangkan oleh Indonesia
1967 di Jakarta, Indonesia dimenangkan oleh Malaysia
1970 di Kuala Lumpur, Malaysia dimenangkan oleh Indonesia
1973 di Jakarta, Indonesia dimenangkan oleh Indonesia
1976 di Bangkok, Thailand dimenangkan oleh Indonesia
1979 di Jakarta, Indonesia dimenangkan oleh Indonesia
1982 di London, Inggris dimenangkan oleh Republik Rakyat Cina
1984 di Kuala Lumpur, Malaysia dimenangkan oleh Indonesia
1986 di Jakarta, Indonesia dimenangkan oleh Republik Rakyat Cina
1988 di Kuala Lumpur, Malaysia dimenangkan oleh Republik Rakyat Cina

1990 di Tokyo, Jepang dimenangkan oleh Republik Rakyat Cina
 1992 di Kuala Lumpur, Malaysia dimenangkan oleh Malaysia
 1994 di Jakarta, Indonesia dimenangkan oleh Indonesia
 1996 di Hongkong, dimenangkan oleh Indonesia
 1998 di Hongkong dimenangkan oleh Indonesia
 2000 di Kuala Lumpur, Malaysia dimenangkan oleh Indonesia
 2002 di Guangzhou, Republik Rakyat Cina dimenangkan oleh Indonesia
 2004 di Jakarta, Indonesia dimenangkan oleh Republik Rakyat Cina
 2006 di Sendai dan Tokyo, Jepang dimenangkan oleh Republik Rakyat Cina
 2008 di Jakarta, Indonesia dimenangkan oleh Republik Rakyat Cina

UBER CUP

Setelah penyelenggaraan Thomas cup di London, permainan bulu tangkis putrid asal Inggris telah pula menyatakan kesediaannya untuk menyumbangkan sebuah piala bagi Turnamen Internasional Regu Putri. Dia adalah **Mrs. Hs Uber** yang selama 25 tahun merupakan permainan wanita andalan Inggris yang sangat terkenal. Sejak pertama kali diperebutkan 1956-1957 di Lytham St Annes Inggris, Piala Uber belum pernah jatuh ke Eropa, bahkan negara kelahirannya pun tidak.



Penyelenggaraan Uber Cup

1957 di Lancashire, Inggris dimenangkan oleh Amerika Serikat
 1960 di Philadelphia, Amerika Serikat dimenangkan oleh Amerika Serikat
 1963 di Wilmington, Amerika Serikat dimenangkan oleh Amerika Serikat
 1966 di Wellington, Selandia Baru dimenangkan oleh Jepang
 1969 di Tokyo, Jepang dimenangkan oleh Jepang
 1972 di Tokyo, Jepang dimenangkan oleh Jepang
 1975 di Jakarta, Indonesia dimenangkan oleh Indonesia
 1978 di Auckland, Selandia Baru dimenangkan oleh Jepang
 1981 di Tokyo, Jepang dimenangkan oleh Jepang
 1984 di Kuala Lumpur, Malaysia dimenangkan oleh Republik Rakyat Cina
 1986 di Jakarta, Indonesia dimenangkan oleh Tiongkok
 1988 di Kuala Lumpur, Malaysia dimenangkan oleh Tiongkok
 1990 di Nagoya dan Tokyo, Jepang dimenangkan oleh Tiongkok
 1992 di Kuala Lumpur, Malaysia dimenangkan oleh Tiongkok

1994 di Jakarta, Indonesia dimenangkan oleh Indonesia
1996 di Hongkong dimenangkan oleh Indonesia
1998 di Hongkong dimenangkan oleh Tiongkok
2000 di Kuala Lumpur, Malaysia dimenangkan oleh Tiongkok
2002 di Guangzhou, Tiongkok dimenangkan oleh Tiongkok
2004 di Jakarta, Indonesia dimenangkan oleh Tiongkok
2006 di Sendai dan Tokyo, Jepang dimenangkan oleh Tiongkok
2008 di Jakarta, Indonesia dimenangkan oleh Cina

PON (Pekan Olahraga Nasional)

PON, Pekan Olahraga Nasional 1948 di kota Solo. Penyelenggaraan pesta Pekan Olahraga Nasional pertama sejak kemerdekaan RI tersebut mempunyai nilai sejarah yang tidak sekedar dicatat dalam peristiwa olahraga tetapi akan dikenang sepanjang masa dalam Sejarah Kemerdekaan RI. Pesta Olahraga ini memberikan arti politis sangat besar terhadap republik yang hampir kucar-kacir karena aksi Belanda yang ingin menduduki kembali bumi pertiwi. Para atlet PON-I itu bertanding untuk Indonesia benar-benar sudah ada. Dan memang, pers Internasional kemudian melaporkan arena itu sebagai salah satu bukti eksistensi Republik Indonesia.



PSSI (Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia)

PSSI terbentuk 19 April 1930, masa dimana pemerintahan kolonial masih selalu curiga pada semua organisasi yang bersifat nasional. Tahun 1931 mulai menyelenggarakan kompetisi dengan memperebutkan Kejuaraan nasional di kota Solo. Sejak tahun 1931, hingga tahun 1943 secara teratur kejuaraan tersebut diselenggarakan dengan baik. Tetapi selama 6 tahun pernah terhenti yaitu di masa penjajahan Jepang dan pada tahun-tahun awal kemerdekaan, dan berlanjut sampai 1950.



KONI (Komite Olahraga Nasional Indonesia)

Komite Olahraga Nasional (KON) atau Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) adalah lembaga otoritas keolahragaan di Indonesia.

Polemik mengenai penamaan ini muncul karena terbitnya Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional dan Peraturan Pemerintah Nomor 16 Tahun 2007 tentang Penyelenggaraan Keolahragaan yang tidak menyebutkan nama KONI, melainkan KON dan Komite Olimpiade Indonesia (KOI). Dalam Musyawarah Olahraga Nasional Luar Biasa pada 30 Juli, disepakati bahwa nama KONI dipertahankan dan dibentuk KOI yang akan menjalankan fungsi sebagai komite olimpiade nasional (*National Olympic Committee/ NOC*) Indonesia. Walaupun begitu, polemik masih muncul terutama dari kalangan Pemerintah dan DPR yang menganggap masih ada hal-hal yang bertentangan dengan UU dan PP tersebut, terutama mengenai penamaan dan keanggotaan KONI.



Mau Sehat? Di Sini Arenanya

Olahraga apa yang sering kamu lakukan? Di **Arena Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan**, kamu dapat belajar berbagai jenis olahraga, lo. Mau atletik? ada. Sepak bola juga ada. Kamu yang suka basket atau bela diri, di Arena juga ada. Bahkan, senam juga ada. Selain itu, ada juga pembahasan tentang kesehatan tubuh. Komplit, *kan*.

Memang, buku **Arena Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan** menyajikan teori dan praktik berbagai jenis olahraga dan kesehatan. Buku ini ditampilkan dengan rubrik-rubrik yang dapat membantumu memahami materi dan mencapai kompetensi yang diharapkan. Ada juga informasi-informasi menarik tentang olahraga dan kesehatan yang dapat menambah wawasanmu. Makanya, segera berolahraga dan jagalah kesehatanmu dengan **Arena Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan**.

ISBN 978-979-095-214-0 (no. jilid lengkap)
ISBN 978-979-095-235-5 (jil. 3i)

Buku teks pelajaran ini telah dinilai oleh Badan Standar Nasional Pendidikan (BSNP) dan telah ditetapkan sebagai buku teks pelajaran yang memenuhi syarat kelayakan untuk digunakan dalam proses pembelajaran melalui **Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 49 Tahun 2009, tanggal 12 Agustus 2009**.

Harga Eceran Tertinggi (HET) *Rp15.718,00

Diunduh dari BSE.Mahoni.com